

Savuverhon takaa

Tupakoitsijoiden vaiettu positiivinen kokemuksellisuus riippuvuuden rakentajana

Ossi Kukkamäki

Tampereen yliopisto

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Sosiaalitieteiden tutkinto-ohjelma

Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma

Tammikuu 2016

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

KUKKAMÄKI, OSSI: Savuverhon takaa: Tupakoitsijoiden vaiettu positiivinen kokemuksellisuus riippuvuuden rakentajana

Pro gradu -tutkielma, 113 sivua + 2 liitesivua

Sosiaalipsykologia

Tammikuu 2016

Mikä pitää tupakat palamassa, vaikka terveydelliset riskit ovat nyt tiedossa vuosikymmenten valistustyön tuloksena? Ovatko tupakanvastaisen sodan keinot toimivia? Tiedetäänkö mitä vastaan todella taistellaan? Näihin kysymyksiin pureudun pro gradu -tutkielmassani, jonka tavoitteena on ravistella tupakkakeskustelua sekä tuoda siihen uusia näkökulmia ja ideoita tupakkariippuvuuden syvällisemmäksi ymmärtämiseksi. Tartun tavoitteeseen antamalla alan kiistattomille asiantuntijoille eli tupakoitsijoille äänioikeuden puhua tupakoinnistaan suoraan ja kaunistelematta. Äänioikeuden antamisella tavoittelen tupakoitsijoiden näkökulman vahvempaa esiintuomista tupakkakeskustelussa, valistajat vastaan valistettavat -vastakkainasettelun lieventymistä sekä savuverhon hälvenemistä tupakoitsijoiden ja tupakoimattomien välillä.

Teoriaosassa esittelen Savuton Suomi 2040 -verkon tupakkapolitiikan kehittämistyöryhmän toimenpide-ehdotuksia tupakoinnin vähentämiseksi tai poistamiseksi Suomesta kokonaan. Ehdotuksia voidaan pitää hyvin voimakkaina sosiaalisina väliintuloina tupakoitsijoita kohtaan. Kehitysehdotusten takaa piilevä kuva tupakkariippuvuuden rakentumisesta näyttäytyy kuitenkin hyvin perinteisenä, joten tupakkakeskustelun ravistelemiseksi ja ehdotusten kyseenalaistamiseksi tuon esille tuoreita näkökulmia viimeaikaisesta tupakka- ja riippuvuuskeskustelusta. Tuoreet näkökulmat käsittelevät riippuvuutta yhteiskunnallisena ja moraalisenä ilmiönä, kyseenalaistavat nikotiinin roolin tupakkariippuvuudessa sekä pohtivat motivaation ja sosiaalipsykologisten tekijöiden merkitystä riippuvuuskäyttäytymisessä.

Tutkimusaineistoni rakentui 37 internetkyselyvastauksesta, yhdestä seitsemän hengen ryhmähaastattelusta sekä neljästä teemahaastattelusta. Kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat tupakoitsijoita tai ex-tupakoitsijoita, ja kaikissa aineistonkeruumenetelmissä pääkysymyksenä oli: ”Jos luopuisit tupakoinnista, mitä siihen liittyviä tekijöitä jäisit kaipaamaan?”. Analyysityökaluna selvitystyössä hyödynsin laadullista ja vahvasti aineistolähtöistä Grounded theory -tutkimusmenetelmää, joka perustuu uuden teorian luomiseen aineiston koetteluun, koodaukseen ja järjestelyn pohjalta.

Aineistosta löytyneet vastaukset olivat yllättäviä ja niiden takaa piirtyvä kuva tupakkariippuvuudesta monella tapaa uusi ja erilainen. Aineistosta ei löytynyt esimerkiksi yhtään mainintaa fyysisen riippuvuuden aiheuttamien vieroitusoireiden helpottavasta tyydyttämisestä, vaan tupakointitoiminta näyttäytyi enemmän kertymänä erilaisia yksilöllisesti tärkeitä positiivisia kokemuksia. Luomani teorian mukaan tupakointi toimiikin erityisesti tilanteisena työkaluna tupakoitsijoiden elämässä tuoden siihen nautintoa, rentoutusta, sosiaalisia etuja sekä imagollista lisäarvoa. Tupakoitsija ei tutkimukseni mukaan ole siis riippuvainen tupakasta tai tupakoinnista itsessään, vaan hän on kiintynyt erityisesti toiminnan tarjoamiin positiivisiin kokemuksiin, joita ”toiminnalliset savukkeet” välittävät.

Tarjoan teoriani pohjalta myös ideoita ja työkaluja tupakoinnin lopettamisen helpottamiseen ja retkahdusten syiden kartoittamiseen. Uusi terapiamenetelmäni perustuu tupakoinnin toiminnallisten tekijöiden ja niiden välittämien positiivisten kokemusten yksilölliseen selvittämiseen. Terapiakohtaamisissa selvitettäisiin tupakoitsijan ”toiminnallisen tupakka-askin” sisältö säikäyttämättä tai moralisoimatta tupakoitsijaa pois muutoksen tieltä. Menetelmä on sovellettavissa myös muihin riippuvuuskäyttäytymisen muotoihin.

Avainsanat: Tupakointi, tupakkariippuvuus, addiktio, positiivinen kokemuksellisuus, Grounded theory

SISÄLLYS

1. Tutkimuksen alkukipinä.....	1
1.1 Tutkimuksen tyyli.....	3
1.2 Eettisyyden pohdinta	5
1.3 Tutkimuksen rakenne	7
2. Tupakointi ja tupakkariippuvuus	10
2.1 Tupakointi Suomessa	11
2.2 Tupakanvastainen sota - Savuton Suomi 2040	14
2.3 Riippuvuus yhteiskunnallisena ilmiönä	21
2.4 Riippuvuus moraalisena ilmiönä.....	24
2.4 Fyysinen riippuvuus - nikotiinin rooli tupakkariippuvuudessa?.....	26
2.5 Motivaatio riippuvuuden ylläpitäjänä	29
2.6 Tupakointi sosiaalipsykologisena ilmiönä	33
3. Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	39
4. Tutkimusaineisto	41
4.1 Internetkysely.....	41
4.1.1 Internetkyselyn erityispiirteet	42
4.1.2 Internetkyselyn toteuttaminen.....	43
4.2 Ryhmähaastattelu	45
4.2.1 Ryhmäkesustelun toteuttaminen	46
4.3 Teemahaastattelu.....	47

4.3.1 Teemahaastattelun toteuttaminen.....	49
5. Tutkimusmenetelmät.....	52
5.1 Laadullinen tutkimus – silmälaseja etsimässä	52
5.2 Grounded theory – tutkimusmatka aineistoon	54
5.3 Aineiston koodaus – matkamuistojen purkaminen	57
6. Aineiston analyysi ja koodaus.....	62
6.1 Avoin koodaus.....	62
6.2 Aksiaalinen koodaus.....	71
6.2.1 Sosiaalisuus ja ryhmäkäyttäytyminen.....	72
6.2.2 Rentoutuminen, ajanhallinta ja tuttu tekeminen	76
6.2.3 Identiteetti, imago ja kapinallisuus	80
6.2.4 Harmonia, hedonismi ja plasebo.....	86
6.3 Selektiivinen koodaus.....	91
6.3.4 Tutkimuksen punainen lanka	91
7. Pohdinta	96
8. Lopuksi.....	105
LÄHTEET.....	106
Painetut lähteet.....	106
Digitaaliset lähteet.....	111
LIITTEET	114

1. Tutkimuksen alkukipinä

”Tupakka tappaa”, ”tupakointi on hengenvaarallista”, ”tupakka vahingoittaa vakavasti sinua ja ympärilläsi olevia”. Nämä fraasit ovat tuttuja kaikille tupakoitsijoille ja varmasti monelle tupakoimattomallekin, myös minulle. Vuosikymmeniä kestänyt tupakan vastainen sota ja valistustoimenpiteet ovatkin onnistuneet perehdyttämään ihmiset tietoisiksi tupakoinnin moninaisista terveyshaitoista ja vaaroista niin itselle kuin läheisille. Suomessa toteutettu tupakan vastainen työ on myös kantanut hedelmää ja tupakointi on vähentynyt huomattavasti viime vuosina. (Puska 2012, 3.)

Valistuksesta huolimatta tupakointi on yhä yksi keskeisimmistä kansanterveysongelmista Suomessa. Noin joka viides aikuinen suomalainen tupakoi päivittäin. (Em. 3.) Kysymys kuuluukin: Mikä pitää tupakat palamassa, jos oletetaan, että tupakoinnin jatkamisessa ei ole enää kyse siitä, etteivätkö tupakoitsijat ymmärtäisi tupakoinnin olevan haitallista ja vaarallista? Ovatko nykytupakoitsijat siis sivistymätöntä tai itsetuhoista porukkaa? En usko, enkä tunnusta. Joku muu toiminnanlogiikka ilmiön taustalla on pakko piillä.

Alkukipinä tupakkariippuvuuden pohtimiseen syttyi osittain itsekkäistä syistä, oman tupakkariippuvuuden käsittämättömästä sitkeydestä ja halusta ymmärtää sitä paremmin. Olen tupakoinut 16 vuotta elämästäni ja yrittänyt lopettaa useita kertoja eri keinoin, mutta tuloksetta. Nikotiinikorvaushoito on enemmän kuin tuttua, mutta siitä ei ole ollut itselleni juuri mitään apua. Ainoa väline, jonka avulla olen pystynyt olemaan tupakoimatta pidempiä aikoja, on ollut sähkötupakka. Pitkän etnografisen tupakkatutkimukseni (oma tupakointihistoria) ja Taneli Tulkin kanssa toteuttamalle tupakointiaiheisen kandidaatin tutkielman pohjalta olen alkanut kuitenkin hiljalleen ymmärtää tupakkariippuvuuteni moniulotteisuutta ja yksilöllisyyttä. Riippuvuus rakentuu monista eri palasista ja niiden painotuksista, jotka liittyvät ihmisen kokonaisvaltaisuuteen. Yhtälössä ovat mukana karkeasti jaoteltuna ainakin: 1) fyysiset, 2) psyykkiset, 3) sosiaaliset ja 4) tapariippuvuuteen liittyvät muuttujat (Patja 2010).

Näiden muuttujien ja kokemusteni pohjalta pohdin: Mitä ei vielä tiedetä? Mitä tietolähteitä ja näkökulmia lukuisat, vuosikymmenten varrella toteutetut tupakkatutkimukset eivät ole ottaneet huomioon tupakkariippuvuuden osalta? Jotain olennaista on varmasti jäänyt huomaamatta, koska tieteellinen tieto

ei ole saanut suurta massaa järkeileviä ihmisiä muuttamaan käyttäytymistään. Aikaisempiin tupakka-tutkimuksiin perehdyttyäni havaitsin, että ilmiön osalta on painotettu vahvasti riippuvuuden fyysisiä/aivokemialisia ja kansanterveydellisiä näkökulmia (esim. Hara & Simonen 2013). Myös sosiaalisen ja psykologisen riippuvuuden osalta on toteutettu jonkin verran tutkimuksia erityisesti varhaisnuorten osalta (esim. Ashton & Stepney 1982, 120). Laajaa sosiaalipsykologista tupakkatutkimusta en tutkimuskenttään perehdyttyäni löytänyt yhtään.

Palasin oman tupakointihistoriani ja kokemusteni reflektointiin, ja lamppu päässäni alkoi pikkuhiljaa hehkumaan: Mistä juontuu sanonta "tupakkamies on aina tupakkamies", tai miksi tupakoitsijoiden kuulee usein perustelemaan riippuvuuttaan sanoilla: "se on vaan se tapa". Mikä tämä mystinen "tapa" on? Mistä se rakentuu? Miksi tupakkamies on aina tupakkamies? Lamppu alkoi kirkastua. Voisiko näiden sananlaskujen takana piileskelevä näkökulma tarjota puuttuvia tiedonjyväsia osaksi tupakkakeskustelua? Päätin ottaa asiasta selvää, koska asiantuntijoita tämän aihealueen selventämiseksi kyllä löytyy. Syvällisintä asiantuntijatietoa tupakointitoiminnan logiikasta ja riippuvuuden rakentumisesta löytyy tietysti tupakoitsijoilta. He ovat toistojen kautta kartuttaneet sellaisen kokemuksellisen tietovarannon, jota ei mistään kirjahyllystä löydy. Nyt pitäisi vielä keksiä, miten näiden asiantuntijoiden sanaiset arkut saataisiin aukenemaan parhaiten.

Palasin aikaisempien tutkimusten pariin ja pohdin löytyisikö sieltä ideoita, millä tavalla tupakoitsijoita kannattaisi lähestyä. Huomasin, että tupakoitsijoiden tai ex-tupakoitsijoiden merkityksellisyys tupakka-riippuvuuden tiedonlähteenä on tiedostettu tieteellisissä piireissä, ja heitä on ollut mukana monissa tutkimuksissa (esim. Van Volkom 2008; Luck 2015). Tarkasteleman tutkimukset olivat kuitenkin lähestymiskulmaltaan jotenkin samanlaisia ja yksipuolisia. Havaitsinkin, että suurinta osaa tutkimuksista yhdisti temaattisesti tupakoinnin tarkastelu ongelmakäyttäytymisenä. Tupakointi nähtiin siis lähes poikkeuksetta negatiivisesta perspektiivistä. Tämä on ymmärrettävää, koska tupakoinnin pohtiminen lievästikään positiivisesta perspektiivistä voitaisiin tulkita kulttuurisesti moraalittomaksi toiminnaksi ja tupakan vastaisen sodan rintamakarkuruudeksi.

Sain tupakoinnin negatiivisuuden korostamisesta kuitenkin idean. Pohdin, että jos ei nosteta karvoja pystyyn ja provosoiduta sanoista positiivisuus ja tupakointi samassa lauseessa, niin asiahan voidaan kääntää rohkeasti pääläelleen. Tupakointi pysyy edelleen niin yhteiskunnallisesti kuin yksilön fyysisen terveyden kannalta negatiivisena toimintana, mutta tuskin tupakoitsijat jatkaisivat tätä haitallista toi-

mintaansa, jos se olisi heille pelkästään ongelmakäyttäytymistä. Uskon, että asioita järkeistävillä ihmisillä pysyykin tupakka palamassa, koska he näkevät tupakoinnissaan myös positiivisia puolia ja saavat tupakointitoiminnasta lisäarvoa elämäänsä. Näiden alkukipinöintien tuloksena päätin lähteä tutkimaan tupakoinnin positiivista kokemuksellisuutta, koska uskon, että tämä voisi olla yksi niistä kääntämättömistä kivistä, joita tupakkakeskustelussa ei ole otettu huomioon.

1.1 Tutkimuksen tyyli

”Me yhteiskuntatieteilijät olemme realisteja ja teemme maanläheisin menetelmin maanläheistä tutkimusta maanläheisistä ongelmista” (Weckroth 1994, 20).

Tutkimustani voidaan pitää teemaltaan rajoja rikkovana ja lähestymistapaani tupakointiin hyvin suorasanaista, jopa provosoivana. Tupakoinnin pohtiminen niin sanotusti positiivisen kautta on omien kokemusteni perusteella ainakin jossain määrin kulttuurinen tabu ja julkisesti vaiettu puheenaihe. Tutkimukseni tavoitteena onkin hieman ravistella ja herätellä mahdollisimman monia ihmisiä, ei pelkästään tutkijoita keskustelemaan tupakoinnista hedelmällisemmin ja värikkäämmin, jotta savuverhoa saataisiin hälvennettyä tupakoitsijoiden ja tupakoimattomien välillä.

Uskon, että ravistelu onnistuu parhaiten antamalla ääni tupakoitsijoille ja rohkaisemalla heitä puhumaan tupakointitoiminnastaan suoraan, kaunistelematta. Ravistelu vaatii kuitenkin myös suorasanaista ja maanläheistä raportointia tutkijalta, jotta tupakoitsijoiden ääni ja sanoma välittyisi mahdollisimman puhtaana yleiseen keskusteluun. Tutkimusraportissani tulenkin lainaamaan tutkimushenkilöiden haastatteluissa käyttämiä arkisia käsitteitä tai lausahduksia, jotka osaltaan kuvaavat ja kiteyttävät tupakointi-ilmiön rakentumista. Tieteellisyyden nimissä näitä käsitteitä on kuitenkin koeteltu aineiston analyysivaiheessa. Suorasanaisuudella tai maanläheisyydellä en siis tarkoita tieteellisten mutkien suorimista tai analyysimenetelmien laiminlyöntiä vaan puhtaasti tutkimuksen tyylillistä otetta.

”Yksi tapa olla kriittinen ja rakentaa teoriaa on yrittää sanoa asiat suomeksi”
(Weckroth, 1994, 7).

Maanläheisen tyyllillisen ideani tulen käytännössä toteuttamaan rakentamalla tutkimusraportista helposti lähestyttävän kokonaisuuden. Sain inspiraationi tyyllilliseen lähestymistapaani Klaus Weckrothilta, jonka mukaan akateemisessa maailmassa usein peräänkuulutettu asioiden kyseenalaistaminen ja kriittisyys olisi syytä rakentaa osaltaan arjen ja tieteen vastakkainasettelun varaan. Aloittelevana tutkijana lukiessani tieteellisiä tutkimuksia ja teorioita joudunkin vertaamaan niitä oman ajatteluni edustamaan arkitietoon. Pyrkimyksenä työssäni on kuljettaa tutkimusta rinta rinnan arkitiedon ja tieteellisen tiedon kanssa. Tieteellisiä käsitteitä tulen käyttämään raportissani, mutta vain sen verran kuin se on tarpeellista. Pyrin asettumaan parhaani mukaan lukijoiden saappaisiin ja sanomaan asiat suomeksi niin hyvin kuin se on mahdollista. Klaus Weckroth tarkoittaa suomeksi sanomisella valmiutta kääntää asiat tarpeen mukaan jonkun toisen kielelle ja tehdä niistä ymmärrettäviä muillekin kuin vain elämänsä tieteellisiä kirjoja pöntänneille tutkijoille tai sosiaalipsykologeille. Ei siis riitä että puhuu totta, vaan asiat on ilmaistava tavalla, jolla kysyjä alusta alkaen myöntää ymmärtävänsä ne. (Weckroth 1994, 7-8.)

”Ajatellaan, että kuljen huvikseni keskellä autiomaata ja kompastun johonkin, joka asiaa lähemmin tarkastellen osoittautuu pyramidin huipuksi. Onko minun peitettävä satunnainen löytöni ja odotettava, että erämaata lähistöllä systemaattisesti kartoittavat arkeologit löytävän sen tieteellisin menetelmin?” (Weckroth 1994, 25.)

Tutkimuksen ymmärrettävyyden painotuksen ohella haluan tässä pro gradu -tutkielmassa kokeilla myös erilaista tyyliä ajatella tieteellisesti. Haluni pohjautuu oman identiteettini reflektointiin. Olen pitänyt itseäni jo lapsesta saakka tietynlaisena tutkijana, mutta nyt kun olen saanut jalan tieteellisen maailman oven väliin, tuntuu tämä maailma ajoittain hieman vieraalta ja jopa omaa mielikuvitustani rajoittavana ympäristönä. Weckrothin mukaan tämä voi johtua siitä, että monet teoriat ovat yksinkertaisesti liian valmiita eivätkä ne siten inspiroi ajattelemaan tai potkaise mielikuvitusta liikkeelle (Weckroth 1994, 24).

Pavel Kopninin mukaan tieteen alkusykäyksenä voidaan pitää ongelmaa eli jotakin, mitä ihminen ei ole vielä tiedostanut ja mikä hänen on tiedostettava. Ihmisen järkeilyn ja ajattelun on siis tavoitettava jostain, mitä kokemus ja havainto eivät pysty tavoittamaan (Kopnin 1975, 211, 244). Tässä prosessissa tarvitaan intuitiota, ideoita, ja Kopninin sanoin *perusteltua mielikuvitusta*, jota ilman tieteen teko on

mahdotonta (Kopnin 1975, 211, 249). Kopnin inspiroivien ajatusten pohjalta uskoni mielikuvituksen ja tieteen yhdistämiseen palasi. Liikaa ei kuitenkaan auttanut innostua, koska tutkimuksen tekemiselle on määritelty rajat. Ajatusten tarvitsee mielikuvituksen lisäksi täyttää perinteiset tieteelliset tunnusmerkkinsä. Ajatuksen täytyy olla looginen ja hyväksyttävissä oleva, jotta sitä voidaan pitää teoreettisena ja tieteellisesti pätevänä. (Weckroth 1994, 8.)

Tieteen, arjen ja ideoitteni yhdistämiseksi perustelluksi mielikuvitukseksi, löysin käyttööni aineistolähtöisen Grounded theory -menetelmän, joka antaa tutkijalle tilaa innovatiivisen tutkimuksen toteuttamiselle. Menetelmä eroaa monista perinteisistä tutkimusmenetelmistä, koska sen päätarkoituksena ei ole hypoteesien testaaminen valmiiden teorioiden pohjalta. Menetelmässä kaikki mielikuvituksen ja aineiston vuorovaikutuksen kautta syntyneet ideat ovat arvokkaita ja niitä ei heitetä romukoppaan, vaikka ne eivät heti vaikuttaisikaan tieteellisesti päteviltä. Mielelle annetaan siis vapaus ideoida rajoituksetta. Menetelmä vaatii kuitenkin päteviksi todettujen tieteellisten käytäntöjen ja systemaattisen analyysin etenemisjärjestyksen noudattamista, jotta todisteet ja ideat hyväksyttäisiin osaksi tieteellistä keskustelua. (Dey 2004, 80-93.) Tutkimukseni tyylillisenä tavoitteena on siis tieteellisen pätevyyden ohella olla maanläheisen ymmärrettävä, keskustelua herättävä ja innovatiivisen inspiroiva.

1.2 Eettisyyden pohdinta

Päätin sijoittaa eettisyyden pohdinnan heti tutkimuksen alkuosaan, koska käsittelemäni aihe saattaa olla monille lukijoille hyvin arkaluontoinen. Joku lukija on saattanut sairastua tai menettää läheisiään tupakoinnin seurauksena, joku taas saattaa tuntea, että tupakointivalistusta väheksytään tutkimusnäkökulmani takia. Tämän johdosta haluan heti alkuun tehdä selväksi, että tutkimuksen tarkoituksena ei ole millään tavalla kannustaa tupakointitoimintaan, vaan positiivisuusteeman tarkoituksena ja motiivina on toimia eräällä tapaa juonikkaana lähestymistapana tutkittavien sanaisten arkkujen avaamiseksi riippuvuuskäyttäytymisen osalta. Kun tutkittavat siis kertovat positiivisia asioita tupakoinnistaan, tulevat he samalla paljastaneeksi tupakkariippuvuutensa rakennuspalikoita. Pitäisin enemmän epäeettisenä tilannetta, jossa tupakoitsijoiden ääntä ei huomioitaisi eivätkä he saisi osallistua keskusteluun tupakoinnista.

Toisena keskeisenä eettistä pohdintaa vaativana teemana pidän aineistonkeruuvaihetta, jossa pohdittavaksi tulevat tutkittavien ohjailtavuus ja tutkijan kantaaottavuuden haasteet. Tutkimusaineistoa kerättiin lomakekyselyn lisäksi teemahaastattelun ja ryhmähaastattelun keinoin, jotka ovat arkaluontoisia menetelmiä, ja joissa tutkija asettuu hienovaraisesti vuorovaikutuksellisiin tilanteisiin. Näissä tilanteissa eettiseksi haasteeksi nousee dilemma: kuinka pysyä mahdollisimman neutraalina tupakoinnin suhteen ja olla innostamatta tai lannistamatta tutkittavien suhdetta tupakointiin?

Tupakoinnin positiivisen ulottuvuuden tarkoituksena on tehdä selväksi, ettei tutkimuksessa pyritä demonisoimaan tai moralisoimaan tupakoitsijoita millään tavalla. Tutkimukseen osallistuvia ei tule kuitenkaan eettisyyden nimissä myöskään kannustaa tupakointiin, vaikka kysymykset väkisin ohjaavat keskustelemaan tupakoinnin positiivisista puolista. Aineistonkeruuvaiheessa on tärkeää ottaa huomioon siis tupakointiaiheen arvolatautuneisuus. Tutkijan suusta lipsahtavat pienetkin sammakot saattavat herättää vastaajassa voimakkaita tunteita tai ohjata hänen vastauksiaan esimerkiksi puolustuskannalle. Tutkimuksen juonikkuus saattaa myös aiheuttaa ärtymystä, koska tutkittavia tietyllä tavalla huijataan. Arvioin aineistonkeruuprosessini kuitenkin eettiset kriteerit täyttäväksi, koska tutkimukseni tuskin aiheuttaa tutkittaville normaalin arkielämän rajat ylittävää pitkäaikaista henkistä haittaa. (Eriksson ym. 2009, 2.)

Eettistä pohdintaa vaativia teemoja tutkimusprosessissani olivat myös tutkimushenkilöiden itsemääräämisoikeuteen ja yksityisyyden suojaan liittyvät kysymykset. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimien itsemääräämisoikeuteen liittyvien eettisten periaatteiden mukaan tutkimukseen osallistuminen tulee olla vapaaehtoista, ja tutkittavia tulee informoida tutkimuksesta ja tutkimuksen teosta riittävästi. (Eriksson ym. 2009, 4.) Nämä kriteerit täyttyivät tutkimuksessani. Osa tutkimukseen osallistuneista allekirjoitti kirjallisen suostumuslomakkeen ja osa ilmaisi suostumuksensa suullisesti.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan yksityisyyden suojaa koskevat tutkimuseettiset periaatteet voidaan jakaa kolmeen osaan: 1) tutkimusaineiston suojaamiseen ja luottamuksellisuuteen, 2) tutkimusaineiston säilyttämiseen tai hävittämiseen ja 3) tutkimusjulkaisuihin. Näiden periaatteiden pohjana on pyrkimys sovittaa yhteen luottamuksellisuuden ja tieteellisen avoimuuden periaate. (Eriksson ym. 2009, 8.) Tutkimukseni kunnioittaa myös näitä eettisiä periaatteita. Tutkimusaineistoni anonymisoitiin litterointivaiheessa ja tallennettiin tietoturvalliseen ympäristöön salasanojen taakse. Tästä tutkimusraportista eikä muistakaan julkaisuistani ole siis tunnistettavissa kenenkään tutkimukseen osallistuneen

henkilöllisyyttä. Kerätty aineisto tullaan suostumuslomakkeen ja suullisten sopimusten oikeutuksella tallentamaan yhteiskunnalliseen tietäarkistoon vuoden 2016 aikana, jossa se on kaikkien tutkijoiden vapaassa käytössä. Teema- ja ryhmähaastattelun nauhoitukset ovat varmassa tallessa salasanojen takana, ja olen saanut suostumuksen säilyttää niitä muutaman vuoden sekä hyödyntää niitä mahdollisissa jatkotutkimuksissa.

1.3 Tutkimuksen rakenne

Koin tarpeelliseksi kertoa tutkimusraporttini alkuosassa myös tutkimukseni rakenteesta, jotta lukijat pystyisivät paremmin hahmottamaan tutkimukseni kokonaisuuden. Toisena motiivina tutkimusrakenteen esittelyssä on auttaa eri tasoilla tieteestä tai tupakointiteemasta kiinnostuneita ihmisiä valitsemaan heitä erityisesti kiinnostavat teemat luettavakseen. Joidenkin kiinnostuksen kohteena saattaa olla esimerkiksi tupakkariippuvuuden tuoreet teoreettiset näkökulmat, toiset inspiroituvat tutkimusmenetelmällisistä teemoista, ja joitakin saattaa kiinnostaa erityisesti tupakoitsijoiden kertomat tarinat ja niiden analysointi.

Tutkimusraporttini lähtee liikkeelle tupakoinnin ja tupakkariippuvuuden nykykeskustelun ja lähtökoh-tien esittelystä, joiden tavoitteena on rakentaa informatiivinen pohja omalle näkökulmalleni. Kappaleessa 2 tupakointia ja tupakkariippuvuutta esitellään ensin tilastojen muodossa. Tilastojen tarkoituksena on esitellä tupakointi-ilmiön rakentumista Suomessa numeroiden valossa ja havainnollistaa ilmiön laajuutta. Tämän jälkeen esittelen keinoja, joita näiden tilastojen kaunistamiseksi on pohdittu. Lähteenä keinojen esittelyssä käytän tupakkapolitiikan kehitystyöryhmän raporttia, joka tähtää toimenpideehdotuksillaan Savuton-Suomi 2040-tavoitteen saavuttamiseen. Kolmantena osana teoriaosuutta esittelen viidestä eri näkökulmasta tupakkariippuvuuden ja yleisen riippuvuuskäsitteen rakentumista. Valitsemieni teemojen tarkoituksena on kyseenalaistaa nykyistä riippuvuuskeskustelua ja tuoda siihen uusia ajatuksia. Valitsemäni näkökulmat ovat: 1) riippuvuus yhteiskunnallisena ja moraalisenä ilmiönä, 2) tupakoinnin fyysisen riippuvuuden kritiikki, 3) motivaation merkitys osana riippuvuutta sekä 4) tupakointi sosiaalipsykologisenä ilmiönä.

Tupakointi- ja riippuvuusteemaan perehdyttämisen jälkeen siirryn esittelemään tämän pro gradu -tutkielman tutkimuksellista pohjaa. Kolmannessa kappaleessa asetankin tutkimukselleni kehykset. Kehykset asetan määrittelemällä tutkimuskysymykset, joihin pyrin tässä tutkielmassa parhaani mukaan vastaamaan. Tutkimuskysymysten tarkoituksena on määrittää tutkimusalue, jonka asettamissa rajoissa tulen tutkimaan laajaa tupakoinnin teemaa. Päämääränäni on siis löytää aineistostani mahdollisimman antoisia vastauksia tupakointi-ilmiön selittämiseen asettamieni raamien sisällä ja siten kurkottamaan kohti tutkimukseni kunnianhimoisia tavoitteita, jotka myös esittelen tässä kappaleessa.

Neljännessä kappaleessa esittelen tutkimukseni aarteet sekä menetelmät, joilla löysin ne. Aarteilla tarkoitan koko tutkimukseni peruskiveä eli tutkimusaineistoa. Aarrearkkuni koostuu kolmella eri menetelmällä kartutetusta aineistosta. Kandidaatin tutkielmavaiheessa toteutimme Taneli Tulkin kanssa *internetkyselyn*, joka tuotti 37 vastausta sekä yhden *ryhmähaastattelun*, jossa oli mukana 5 tupakoitsijaa. Tätä pro gradu -tutkielmaa varten syvensin aineistoani toteuttamalla vielä 4 *puolistrukturoitua teema-haastattelua*. Aineistonkeruu oli tärkeä etappi tutkimusmatkallani, joten esittelen näitä kolmea käyttämäni aineistonkeruumenetelmää melko laajasti. Ensin esittelen jokaisen käyttämäni menetelmän yleisellä tasolla pyrkien perustelemaan valintani. Tämän jälkeen kerron, kuinka sovelsin näitä menetelmiä tutkimukseni tarpeisiin.

Viidennessä kappaleessa esittelen tutkimusmenetelmäni ja erityisesti ajatteluprosessin, jonka johdosta päädyin kyseisen menetelmän valintaan. Ajatteluprosessin kuvaus lähtee liikkeelle tarinasta, jossa valitsen oikeanlaiset kehykset ja linssit tutkimuslasieihini, joilla tarkastelen aineistoani. Voin jo paljastaa, että valitsemieni tutkimuslasieni tieteellisempi nimi on Grounded theory. Tämän jälkeen asetan lasit päähäni ja lähdän tutkimusmatkalle aineistoni syövereihin. Jottei tutkimusmatkani olisi kuitenkaan pelkkää vapaamatkustamista, matkaoppainani toimivat Grounded theoryn isähahmot Barney Glaser ja Anselm Strauss.

Tutkimusmatkan jälkeen siirryn esittelemään matkamuistojen purkamisprosessia. Matkamuistojen purkamisella tarkoitan analyysiprosessia, jossa kaikki matkalta kertyneet matkamuistot koodataan mahdollisimman innovatiivisesti erilaisiin kategorioihin vertailua varten. Näiden kategorioiden systemaattisen luomisprosessin esittelyssä auttavina käsinä toimivat koodausmenetelmän kehittäjät Anselm Strauss ja Juliet Corbin. Esittelen myös tapaa, jolla matkakertomus eli analyysin tulokset olisi tarpeellista esittää,

jotta ne muodostaisivat mahdollisimman ymmärrettävän kokonaisuuden, ja että kertomuksesta olisi hyötyä myös tulevaisuuden tutkimusmatkailijoille.

Kuudennessa kappaleessa lähden purkamaan omia matkamuistojani eli aineistoa systemaattisesti. Annan tässä prosessissa vahvasti äänen matkamuistojeni lähteelle eli tupakoitsijoille. Etenen analyysissäni Straussin ja Corbinin oppien mukaan avoimen koodauksen vaiheen kautta aksiaaliseen koodaukseen ja päätän analyysini selektiiviseen koodaukseen. Esittelen siis analyysiprosessin systemaattista etenemistä ja tutkimukseni tuloksia rinta rinnan. Lopputuloksena tästä analyysiprosessista syntyy punainen lanka, joka kutoo aineistoni yhteen uudeksi teoriaksi tupakkariippuvuuden rakentumisesta.

Pohdintakappaleessa esittelen tutkimukseni väliraporttina jatkotutkimuksia varten. Liitän tutkimukseni aikaisempaan tupakkakeskusteluun ja pohdin, mitä lisäarvoa ja annettavaa tutkimuksellani on sille. Heittelen ilmoille myös konkreettisia käytännön ideoita, joita tutkimusnäkökulmani voisi mahdollistaa. Tällaisia voisivat olla muun muassa uudet tupakoinnin vieroitus- ja terapiamuodot. Lopuksi päätän tutkimusraportin omakohtaiseen tarinaani tupakoinnista.

2. Tupakointi ja tupakkariippuvuus

Teoriaosuutta suunnitellessani jouduin pohtimaan tarkkaan, mitkä ovat ne keskeiset teemat tupakoinnin ja tupakkariippuvuuden moniulotteisuuden kirjossa, jotka sopivat valitsemaani näkökulmaan. Jouduin myös tekemään haastavia valintoja, jotta tupakointi-ilmiö tulisi esiteltyä mahdollisimman antoisalla tavalla, ja että se rakentaisi mahdollisimman informatiivisen pohjan tutkimukseni tueksi.

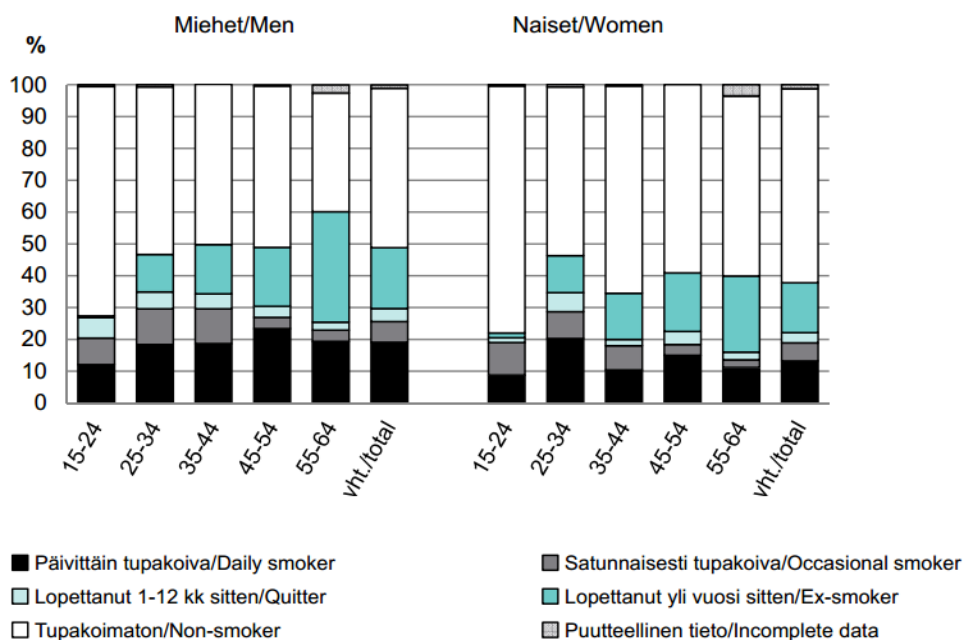
Tupakointitoiminnan yhteiskunnallisen ja yleisen kokonaiskuvan tuottamiseksi päätin aloittaa informointini esittelemällä tupakointia Suomessa tilastollisesti. Tilastojen tarkoituksena on ennen kaikkea viestiä, minkä kokoisesta ilmiöstä on kysymys, ja miten toiminta rakentuu ja jakautuu väestöllisesti. Tilastojen tarkoituksena on myös antaa yleiskuva suomalaisten suhtautumisesta omaan tupakointiinsa lopettamishalukkuuden ja terveyshuolien muodossa.

Kokonaiskuvan selkeyttämisen jälkeen esittelen keinoja, joita Suomessa on ehdotettu tupakoinnin vähentämiseksi. Ajankohtaisemmaksi materiaaliksi tupakan vastaisen sodan esittelyssä löysin tupakkapolitiikan kehitystyöryhmän raportin, jossa pohditaan toimenpide-ehdotuksia Savuton-Suomi 2040-tavoitteen saavuttamiseksi. Toimenpide-ehdotusten mielenkiintoisimpana antina on niiden takaa loistava kuva tupakkariippuvuuden oletetusta rakentumisesta, johon kehitystyöryhmä pyrkii löytämään lääkkeitä. Tämä kuva ja siihen määrättyt lääkkeet näyttäytyvät tutkimukseni ristiriitaisena vastavoimana, johon tuon tutkimukseni pohdinnassa omat mausteeni.

Mitä riippuvuus sitten on? Miksi riippuvuusongelmiin ei ole löydetty lääkkeitä? Muun muassa näihin kysymyksiin lähdin etsimään vastauksia tuoreimpien riippuvuustutkimusten avaamien näkökulmien kautta. Riippuvuustutkimusten kirjo on valtava, joten jouduin tekemään valintoja myös tämän kentän esittelyn osalta. Päätin valita näkökulmiksi oman tutkimukseni kannalta relevantteja tutkimuksia ja ajatuksia, jotka kyseenalaistavat vallalla olevaa käsitystä tupakkariippuvuudesta. Valintani pohjautuu uskooni, että juuri näistä tuoreista ja vaietuista näkökulmista saattaisi löytyä innovatiivisia vastauksia ilmiön selittämiseen. Esittelen ensin riippuvuusilmiötä ja sen määritelmää yhteiskunnallisesta ja moraalista näkökulmasta. Tämän jälkeen siirryn esittelemään tupakkariippuvuutta tuoreen nikotiinitutkimuksen pohjalta. Kolmanneksi teemaksi valitsin riippuvuuksien pohdinnassa yhä keskeisemmäksi teemaksi nousseen motivaation näkökulman. Lopuksi esittelen riippuvuusteemaa vielä sosiaalipsykologisesta näkökulmasta pohtien tupakointia ryhmäilmiönä ja sosiaalisen identiteetin rakennusaineena.

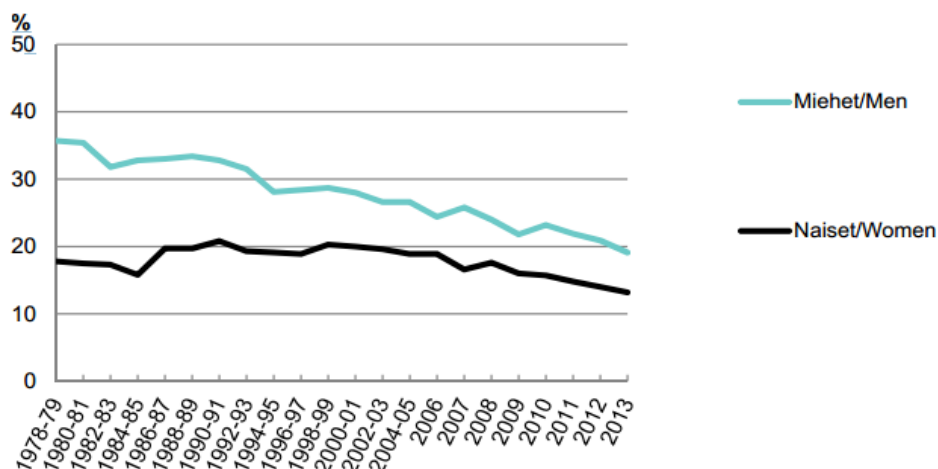
2.1 Tupakointi Suomessa

Vuonna 2013 toteutetun Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys - postikyselytutkimuksen (AVTK) mukaan työikäisistä miehistä 19 % ja työikäisistä naisista 13 % kertoi tupakoivansa päivittäin. Nuorten (15–24-vuotiaiden) ikäryhmässä miehistä 12 % ja naisista 9 % ilmoitti olevansa päivittäistupakoitsijoita. Satunnaistupakoitsijoiksi itsensä luonnehti nuorista miehistä 8 % ja nuorista naisista 10 %. (Helldán & Helakorpi & Virtanen & Uutela 2013, 12.)



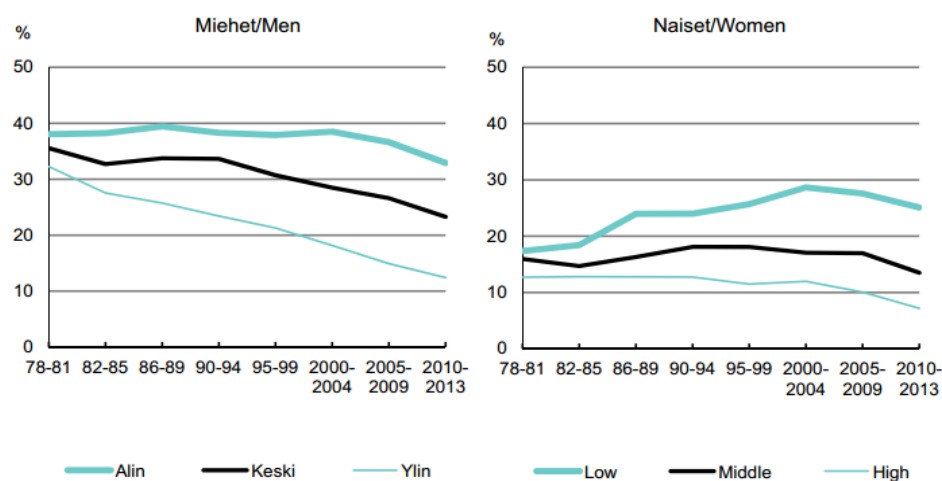
Kuvio 1. Päivittäistupakoitsijoiden, satunnaistupakoitsijoiden, lopettaneiden sekä tupakoimattomien osuudet ikäryhmittäin ja sukupuolittain vuonna 2013 (Helldán ym. 2013, 12).

Suomalaisten tupakointi on vähentynyt huomattavasti viimeisten vuosikymmenien aikana. Varsinkin miesten päivittäistupakointi on ollut AVTK:n tutkimusjakson alusta, vuodesta 1978 tasaisessa laskusuhdanteessa. Naisten päivittäistupakointi yleistyi tutkimusjakson alkupuolella ja pysyi sen jälkeen tasaisena, mutta kääntyi myös laskuun vuosituhannen vaihteen jälkeen. (Helldán ym. 2013, 13.)



Kuvio 2. 15-64 vuotiaiden päivittäistupakointi Suomessa vuosina 1978-2013 (Helldán ym. 2013, 13).

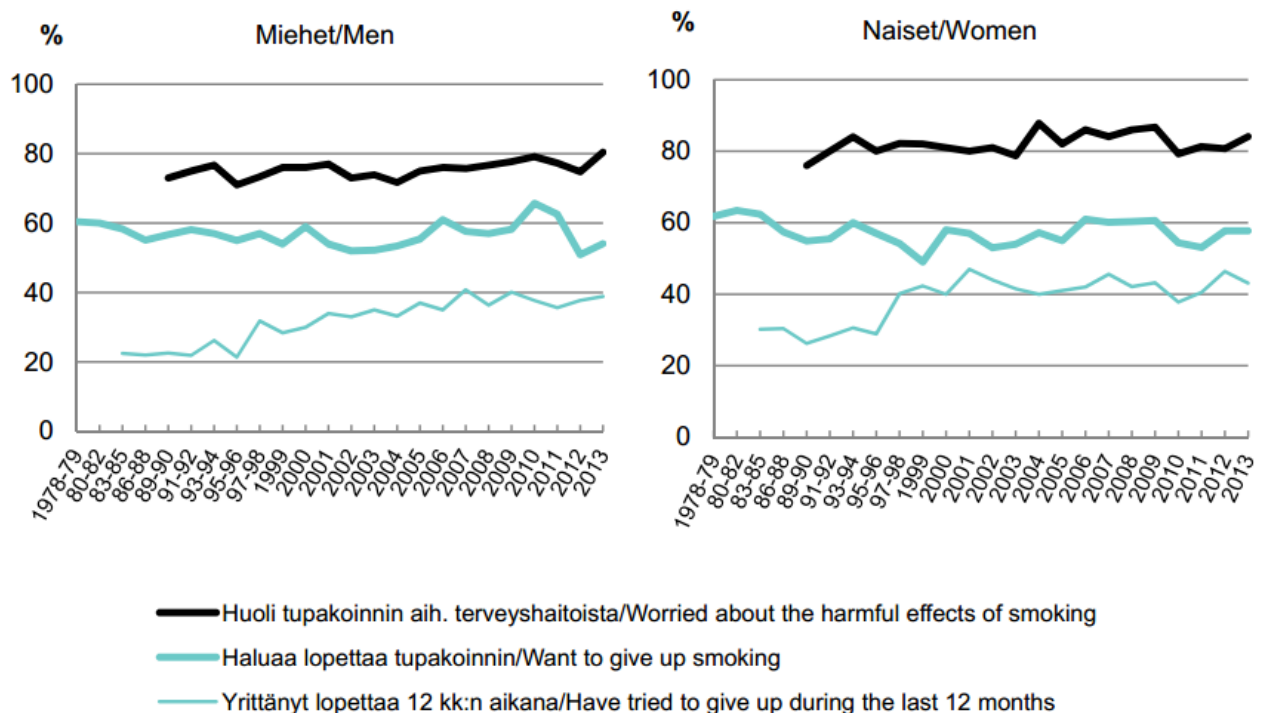
Tupakoinnin vähentyminen Suomessa on ollut laaja-alaista. AVTK:n toteuttaman tutkimuksen mukaan se on vähentynyt kaikissa koulutusryhmissä. Koulutusryhmittäiset erot ovat toisaalta suuria ja selkeitä. Varsinkin alimman ja ylimmän koulutusryhmän välinen ero on suuri. Yleisintä tupakointi on alimmas- sa koulutusryhmässä, johon kuuluvista miehistä 33 % ja naisista 25 % ilmoitti tupakoivansa päivittäin. Keskimmaisessa koulutusryhmässä miehistä 23 % ja naisista 13 % kertoi kuuluvansa päivittäistupa- koitsijoiden ryhmään. Ylimmässä koulutusryhmässä päivittäistupakointi oli ylivoimaisesti vähäisintä. Tässä ryhmässä 12 % miehistä ja 7 % naisista ilmoitti tupakoivansa päivittäin. (Em. 23.)



Kuvio 3. Päivittäistupakoinnin määrä sukupuolen ja suhteellisen koulutuksen mukaan vuosina 1978-2013 (Helldán ym. 2013, 23).

Huoli tupakoinnin vaikutuksesta terveyteen on erittäin yleistä päivittäistupakoitsijoiden keskuudessa. AVTK:n tutkimuksessa miehistä 80 % ja naisista 84 % ilmaisi huolensa tupakointinsa haitallisuudesta omaan terveyteensä. Pelko tupakoinnin terveyshaitoista ei ole kuitenkaan aina konkretisoitunut haluun lopettaa tupakointia. Tutkimuksen mukaan 54 % miehistä ja 58 % naisista haluaisi lopettaa tupakoinnin. Vakavia lopettamisyrityksiä (vähintään vuorokauden savuttomuus viimeisen vuoden aikana) kertoi toteuttaneensa miehistä 39 % ja naisista 43 %.

Tilastosta nousee mielenkiintoisena näkökulmana esiin terveyshuolien ja lopettamishalukkuuden kehittymisen vertailu vuodesta 1978 vuoteen 2013. Huoli tupakoinnin terveyshaitoista on lisääntynyt tällä ajanjaksolla sekä miesten että naisten osalta, mutta lopettamishalukkuus on suhteellisesti jopa pienentynyt. Toisaalta lopettamishalukkuus on yhä useammin konkretisoitunut vakavaksi yritykseksi lopettaa tupakointi. (Helldán ym. 2013, 15.)



Kuvio 4. Päivittäistupakoitsijoiden huoli tupakoinnin terveyshaitoista, lopettamista haluavien ja lopettamista vakavasti yrittäneiden prosentuaalinen osuus vuosina 1978–2013 (Helldán ym. 2013, 25).

Yhteenvetona voidaan sanoa, että suomalaisten tupakointi on vähentynyt huomattavasti viime vuosikymmeninä, ja suurin osa nykyisistä tupakoitsijoista haluaisi lopettaa tupakoinnin. Tupakointi on kuitenkin valistuksesta huolimatta yleistä varsinkin alimmassa koulutusryhmässä, jossa miehistä noin joka kolmas ja naisista noin joka neljäs tupakoi päivittäin. Keskimäärin suomalaisista työikäisistä miehistä noin joka viides ja naisista noin joka seitsemäs tupakoi päivittäin. Luvut ovat kansanterveyden näkökulmasta yhä huolestuttavia. Tähän kansantautiin pyritään kuitenkin aktiivisesti löytämään lääkkeitä. Seuraavaksi esittelenkin yhteiskunnallisia keinoja, joilla suomalaisten tupakointitoimintaan pyritään tulevaisuudessa vaikuttamaan.

2.2 Tupakanvastainen sota - Savuton Suomi 2040

Tupakoinnin vähentymiseen on Suomessa viime aikoina laadittu kunnianhimoiset tavoitteet. Savuton Suomi 2040 -verkoston tupakkapolitiikan kehittämistyöryhmä on luonut sarjan toimenpiteitä, joiden uskotaan olevan tehokkuudeltaan niin vaikuttavia, että savuton Suomi -tavoite voidaan saavuttaa jo etuajassa vuonna 2030. Kehitystyöryhmän tavoitteiden mukaan viidentoista vuoden päästä suomalaisista tupakoisi enää noin 0-2 %. (Hara & Simonen 2013, 10.) Tavoite kuulostaa oman tutkimusaineistoni pohjalta hyvin haastavalta, koska kohtasin monia tupakoitsijoita, jotka eivät ole edes harkinneet tupakoinnin lopettamista. Päätinkin ottaa selvää, mitä nämä toimenpiteet ovat. Raportoin ja arvioin seuraavassa tiivistetysti työryhmän ehdottamia toimenpiteitä, joille Savuton Suomi 2040-tavoite perustuu. Toimenpide-teemoja ovat:

1. Väestön suojaaminen ympäristön tupakansavun haitoilta
 2. Hintapolitiikka
 3. Lasten ja nuorten suojele tupakkatuotteilta
 4. Tupakkatuotteiden käytön lopettaminen
 5. Tupakkatuotteiden koostumuksen säätely
 6. Valmistajan vastuu tupakkatuotteista aiheutuvista vahingoista
 7. Tupakkatuotteiden myynnin rajoittaminen
 8. Tupakkatuotteiden mainonta ja myynninedistäminen
 9. Viestintäkampanjat
 10. Tutkimus ja seuranta
 11. Uudet nikotiinituotteet
 12. Muita tupakkapolitiikan kehittämistarpeita
- (Hara & Simonen 2013.)

Syvennyttyäni toimenpide-ehdotusten sisältöön totesin, että monet kohdat ovat idealtaan päällekkäisiä. Selkeyden nimissä yhdistelin siis ehdotuksia ja tiivistin listan seuraavaan neljään kehitystyöryhmän ideat kokoavaan teemaan:

- 1) Väestönsuojelu tupakan savulta
- 2) Saatavuuden ja näkyvyyden rajoittaminen
- 3) Riippuvuuden ehkäisy, vieroitus ja hoito
- 4) Valistus ja valvonta

Esittelen seuraavassa nämä neljä teemaa keskeisimpine toimenpide-ehdotuksineen.

1) Väestönsuojelu tupakansavulta

Kehitystyöryhmän mukaan vain täydellinen savuttomuus toimii, koska savuton hengitysilma on ihmisen perusoikeus. Savuton elinympäristö on myös monella tapaa tehokas tapa suojella väestöä tupakoinnin haitoilta. Kehitystyöryhmän mukaan tupakan piilottamisella ja tupakansavun poistamisella ympäristöstä voidaan vähentää tupakoinnin hyväksyttävyyttä, ehkäistä nuorten ja vähemmän koulutetun väestöryhmän tupakointia sekä auttaa tupakoinnin lopettaneita pysymään päätöksessään. Ympäristön täydelliseen savuttomuuteen pyrkiminen perustuu tutkimuksille, joiden mukaan tupakansavun määrälle ei ole voitu osoittaa mitään alarajaa syöpävaarallisuuden tai muiden terveyshaittojen osalta. (Hara & Simonen 2013, 23-24.)

Työryhmän mukaan lasten ja nuorten suojeluun tupakansavun moninaisilta haitoilta tulee kiinnittää erityistä huomiota, koska tupakan sisältämät myrkyt ovat erityisen vaarallisia lasten ja nuorten kehityville ja herkille kudoksille. Tupakkariippuvuuden on todettu myös kehittyvän nopeammin ja voimakkaammin, jos tupakointi aloitetaan tai savulle altistutaan jo nuorena. Nuorena alkaneen säännöllisen tupakoinnin on todettu lyhentävän elinaikaa keskimäärin 20 vuodella. Lapsille ja nuorille tulee tämän johdosta turvata terveellinen elinympäristö ja heitä tulee jo kansainvälisten sopimustenkin mukaan turvata altistumasta terveydelle haitallisille aineille aina sikiön kehitysvaiheesta lähtien. (Em. 26-27.)

Toimenpiteiksi kehitystyöryhmä esittää tupakointitiloja koskevien säännösten kumoamista ja kiristämistä. Heidän mukaansa tupakkalakia tulee muuttaa siten, että se esimerkiksi kieltää kaikkien tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön sisätiloissa. Tupakkatuotteiden käyttö ehdotetaan kieltäväksi myös leikki-puistoissa ja -kentillä, uimarannoilla, bussikatoksissa, nuorille tarkoitetuilla leireillä (esim. rippileirit) sekä kunnallisissa ja valtionrahoitteisissa vuokra-asunnoissa. Tupakkalain tulisi myös määrätä asuinkiin-teistön omistajalle/hallinnoijalle velvollisuuden asukkaiden suojeluun tupakansavulta kiinteistön sisä- sekä ulkoalueilla. (Hara & Simonen 2013, 23-25.)

Lasten ja nuorten erityissuojeluun tupakansavulta työryhmä esittää toimenpide-ehdotuksina neuvonnan ja ohjauksen kehittämistä, toimenpideohjelmien valmistelua, tupakkalakien kiristämistä ja valvonnan tehostamista. Vanhempien raskauden aikaista neuvontaa ja ohjausta ehdotetaan kehitettäväksi neuvola-järjestelmän tuella. Tupakkalakiin tulisi säätää kiristyksiä tupakkatuotteiden hallussapidon osalta, ja viranomaisille (ml. opettajat) myöntää oikeus tarkastaa, onko alaikäisellä hallussaan tupakkatuotteita. Myös tupakan vastikkeen ja jäljitelmän (esim. sähkötupakka) luovuttaminen alaikäisille kielletäisiin. Tavoitteena on myös lapsille ja nuorille järjestettävän tupakoinnin lopettamiseen keskittyvän matalan kynnyksen palveluiden kehittäminen. Kokonaisvaltaisena toimenpide-ehdotuksena työryhmä esittää lasten ja nuorten suojelemiseksi valmisteltavaa, toimeenpantavaa ja koordinoitavaa toimenpide-ohjelmaa, jonka toiminnasta vastaisi Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (Em. 26.)

2) Saatavuuden ja näkyvyyden rajoittaminen/vaikeuttaminen

Kehitystyöryhmän selvitysten mukaan tupakointia voidaan ehkäistä tehokkaasti rajoittamalla tupakka-tuotteiden saatavuutta ja näkyvyyttä sekä vaikeuttamalla tupakkayhtiöiden toimintaa. Saatavuuden vai-keuttamiseksi kehitystyöryhmä ehdottaa hintapoliittisia uudistuksia. Maailmanpankin tutkimusten mu-kaan tupakan hinnan korottaminen veron kiristyksin on tehokas keino vähentää väestön tupakointia, koska tupakan korkeampi hinta ehkäisee tupakointitoiminnan aloittamista, vähentää yksilötasolla tupa-kointimääriä, lisää tupakoinnin lopettamishalukkuutta ja tasoittaa väestöryhmien välisiä terveyseroja. Hyödykkeen hinnan korottaminen vaikeuttaisi ennen kaikkea pienituloisten tupakointitoimintaa ja sa-vukkeiden saatavuutta. Selvitysten mukaan savukkeiden reaali-hinnan nostaminen 10 prosentilla vähen-täisi kokonaiskysyntää noin 3–4 prosentilla. Hinnan korotuksilla olisi kehitystyöryhmän mukaan posi-

tiivinen vaikutus myös valtion talouteen, koska se lisäisi tupakkaveron tuottoa ja vähentäisi ajan mittaan tupakoinnin aiheuttamaa sairastuvuutta ja tästä aiheutuvia kustannuksia. Konkreettisina toimenpide-ehdotuksina työryhmä ehdottaa tupakka-askin hinnan korottamista 7-10 euroon askilta, verotuksen kiristämistä vähintään 1-2 prosentilla vuosittain, tupakan minimihinnan korottamista ja irtotupakan hinnan korotuksia. (Hara & Simonen 2013, 25.)

Toisena keinona saatavuuden rajoittamiseksi, tulisi tupakkatuotteiden myyntiä pyrkiä rajoittamaan. Myynnin rajoittamiseksi kehitystyöryhmä ehdottaa toimenpiteinä muun muassa tupakan vähittäismyyntipaikkojen voimakasta rajoittamista siten, että vuonna 2020 myyntipaikkoja olisi enää 500. Lisäksi kaikkien suussa käytettävien tupakkatuotteiden maahantuonti ja myynti sekä tupakkatuotteiden, tupakan vastikkeiden ja tupakkajäljitelmien (esim. sähkötupakka) internetmyynti ja matkustajatuonti (tax-free) tulisi kieltää. Myös kaikkien uusien tupakkatuotteiden tuontia ehdotetaan kiellettäväksi Suomen markkinoille. Kehitystyöryhmä ehdottaa myös tupakkarekisterin perustamista, jotta tupakkatuotteiden markkinoinnin seuranta ja valvonta helpottuisi. Tällöin myynnissä olisi vain rekisteröityjä tupakkatuotteita. Seuraamuksia tupakan myynnistä ja välittämisestä alaikäisille myös ehdotetaan kiristettäväksi. Erityisesti työryhmä pyrkii toimenpiteillään vähentämään kaikenlaisia alaikäisten tupakoinnin aloittamiseen liittyviä kannustimia sekä rajoittamaan alaikäisten savukkeiden saatavuutta. (Em. 31-32.)

Kehitystyöryhmän mukaan tupakan saatavuuden ohella sen näkyvyys tulisi minimoida. Tupakan näkyvyyden supistamiseen pyritään tupakkatuotteiden mainonnan ja myynninedistämisen rajoittamisella. Tupakan mainontaa, myynninedistämistä ja sponsorointia koskevat jo tällä hetkellä tiukat kansainväliset kiellot, joten toiminnan näkyvyys katukuvassa tai mediassa on jo nyt vähäistä. Työryhmä keskittyykin toimenpide-ehdotuksissaan jäljelle jääneiden markkinointikeinojen rajoittamiseen. Toimenpide-ehdotukset koskevat erityisesti vähittäismyyntipakkausten ulkonäköä, joka tulisi yhdenmukaistaa kaikkien merkkien osalta. Kehitystyöryhmän mukaan pakkauksesta 90 prosenttia tulisi olla terveystietoisuuden peittämää, missä yhdistetään sekä kuva- että tekstivalistusta. (Em. 33.)

Keskeisenä toimenpiteenä kehitystyöryhmä näkee myös piilomainonnan rajoittamisen. Tupakkayhtiöt ovat toteuttaneet piilomainonnallisia toimia erityisesti elokuvien välityksellä, ja tähän tulee työryhmän mukaan puuttua. Toimenpide-ehdotuksena on kieltää alle 18-vuotiailta kaikki kuvataallenteet, joissa esiintyy tupakointikohtauksia tai on esillä tupakkatuotteita, ellei kohtauksessa selkeästi esitetä tupa-

koinnin terveysvaaroja tai historialisen henkilön tupakointia luonnollisessa kontekstissa. (Hara & Simonen 2013, 33.)

Yhtenä keinona tupakkatuotteiden saatavuuden heikentämiseksi kehitystyöryhmä näkee tupakkayhtiöiden vastuuttamisen tupakoinnin terveyshaitoista. Tupakkatuotteiden aiheuttamien haittojen korvaaminen tulisi rinnastaa samalle viivalle muiden vaarallisten aineiden aiheuttamien vahinkojen korvaamisen kanssa. Työryhmä on pohtinut ideaa julkisoikeudellisen vakuutusjärjestelmän perustamisesta, jonka kassasta korvattaisiin kunnille tupakoinnista aiheutuvien sairauksien hoitokustannukset ja ennaltaehkäisyyn perustuvat vieroituskustannukset. Ehdotuksen toteutuminen vaatii kuitenkin nikotiiniriippuvuuden todistamista yleisesti hyväksytyillä testeillä. Vakuutusjärjestelmä rahoitettaisiin tupakkayhtiöiltä, heidän edustajiltaan sekä maahantuoilta kerättävillä vakuutusmaksuilla. Työryhmä perustelee ehdotustaan perustuslain kohdalla, jossa kuluttajilla tulee olla vapaus valita tuotteen käyttämisen ja käyttämättä jättämisen välillä. Kehitystyöryhmän mukaan tupakkatuotteiden osalta tällaista valinnanvapautta ei kuitenkaan ole, koska tuotteet aiheuttavat vaikean riippuvuuden. Heidän mukaansa tupakkatuotteita on siis perusteltua tarkastella korvausoikeudellisesti muista kulutushyödykkeistä poikkeavina. Tupakkaveron tuotto on yhteiskunnallisesti myös huomattavasti pienempi kuin tupakkatuotteiden käytöstä aiheutuvat kustannukset. (Hara & Simonen 2013, 30-31.)

3) Riippuvuuden ehkäisy, vieroitus ja hoito

Kehitystyöryhmän mukaan Suomen terveyspolitiikassa ei ole huomioitu riittävässä määrin tupakkatuotteiden käytön lopettamiseen liittyvää tematiikkaa eikä hoitotoimenpiteisiin ole panostettu tarpeeksi. Säännöllisen tupakoinnin lopettaminen on haastavaa monille tupakoitsijoille ja arvioiden mukaan noin puolet heistä onnistuu lopettamaan toiminnan vain lääkityksen tai terveydenhuollon tuella. Kehitystyöryhmän mukaan tupakointia ylläpitää pääsääntöisesti fyysinen riippuvuus, mutta myös psyykkisillä ja sosiaalisilla tekijöillä on vaikutusta asiaan. Fyysisen riippuvuuden osalta työryhmä painottaa voimakkaasti nikotiinin roolia riippuvuuden rakentumisessa. Raportissa tupakkariippuvuus määritellään oireyhtymäksi, jossa nikotiinin käyttö on kontrolloimatonta tähdäten itsensä palkitsemiseen ja vieroitusoireiden välttämiseen. Laadukkaalla hoidolla lopettamisen todennäköisyys pystyttäisiin kuitenkin moninkertaistamaan. Terveydenhuollon ammattilaisten tehtäväksi tulee rohkaista kaikkia tupakoitsijoita

lopettamaan haitallinen toimintansa. Vieroitus- ja riippuvuushoidon laiminlyöntiä voidaan pitää selkeänä hoitovirheenä. Kehitystyöryhmä ehdottaa tupakkariippuvuuden hoidon lisäämistä tupakkalakiin itsenäisenä hoitotoimenpiteenä tai osana muun sairauden hoitoa. Tupakkariippuvuuden hoidossa käytettävät lääkeaineet tulisi myös ottaa sairausvakuutuksen lääkekorvauksen piiriin. Terveystieteiden henkilökuntaa tulisi perehdyttää täydennyskoulutuksin tupakkariippuvuuden hoitomenetelmien osalta, jotta he pystyisivät tarjoamaan tupakoitsijoille tietoa tupakkariippuvuudesta ja siitä eroon pääsemiseksi. Käypä hoito -suositusten mukaista vieroitushoidon toteutumista tullaan myös seuraamaan ja arvioimaan terveydenhuollon piirissä laajasti. (Hara & Simonen 2013, 27-28.)

Kehitystyöryhmä pitää tupakkariippuvuuden rakentumisessa tärkeänä tekijänä myös itse tupakkatuotetta ja sen koostumusta, joka on jalostettu aiheuttamaan fyysistä riippuvuutta. Savukkeisiin lisätään mm sokereita, mentolia, glyserolia, selluloosaa, kaakaota, lakritsia ja vaniljaa, joiden tarkoituksena on peittää tupakansavun kitkerää makua ja hajua, tehdä hengitettävästä savusta pehmeämpää, puuduttaa hengitysteiden limakalvot sietämään kuumaa tupakansavua, muuttaa savu valkoiseksi ja tehdä tupakan ulkonäöstä houkuttelevampi. Nikotiinin vaikutuksen voimistamiseksi ja sen imeytymisen nopeuttamiseksi, savukkeisiin on lisätty myös ammoniakkia. Kehitystyöryhmän mukaan näiden lisäaineiden käyttö vaikuttaa alentavasti erityisesti nuorten kynnykseen kokeilla tupakointia ja varmistaa tupakkariippuvuuden syntyminen. Kehitystyöryhmä ehdottaakin tupakkatuotteiden määrittelemistä einnormaaleiksi kulutushyödykkeiksi, jolloin lisäaineiden käytön mahdollistavat lait eivät enää koskisi tupakkatuotteita. Tupakkalailla pyritään puuttumaan myös tupakkatuotteiden korkeiden nikotiinipitoisuuksien alentamiseen. Nikotiinin pitkäaikaisvaikutuksista ei ole tutkimustietoa, mutta toteutettujen tutkimusten mukaan nikotiini näyttää edistävän verisuonten rasvoittumista, sydämen rytmihäiriöitä ja lisäävän veren hyytymistä. Kehitystyöryhmä ehdottaakin kaikkien uusien nikotiinituotteiden (esim. sähkötupakka) kieltämistä, koska ne aiheuttavat ja ylläpitävät riippuvuutta, eikä uusista tuotteista ole vielä riittävästi tieteellistä tutkimusnäyttöä lopettamisen apuvälineinä. (Em. 28-36.)

4) Valistus ja seuranta

Kehitystyöryhmän mukaan ihmiset eivät ole sisäistäneet kokonaisuudessaan tupakoinnin terveysvaaroja ja nikotiiniriippuvuutta, vaikka tupakkavalistusta on toteutettu jo 1960-luvulta saakka. Monien tutkimusten mukaan ihmiset kyllä tietävät tupakoinnin terveydellisistä riskeistä, mutta kehitystyöryhmän arvioiden mukaan voimakas nikotiiniriippuvuus, informaatiotulva ja tupakkayhtiöiden viestintä hämärävät todellisen kuvan hahmottamista. Tähän haasteeseen kehitystyöryhmä esittää toimenpiteeksi valtakunnallisten ja monivuotisten viestintäkampanjoiden toteuttamista. Niiden tavoitteena olisi välittää väestölle systemaattisesti tietoa tupakoinnin aiheuttamista terveys- ja ympäristövaaroista sekä tupakkarippuvuudesta, ympäristön tupakansavulle altistumisesta, tupakoinnin lopettamisesta ja savuttomuuden eduista. Yleisten kampanjoiden lisäksi toteutettaisiin kohderyhmäkohtaisia tukikampanjoita. Kaikki kampanjat suunniteltaisiin ja toteutettaisiin yhteistyönä tupakkapolitiikan, markkinointiviestinnän ja tupakoinnin vähentämiseen perehtyneiden asiantuntijoiden kanssa. Pitkäjänteisyyden varmistamiseksi kampanjoihin osoitettaisiin valtion talousarviossa vuosittain 4 miljoonan euron määräraha indeksikorotuksin kymmeneksi vuodeksi. Kampanjoiden vaikutusta ja toimeenpanoa seurattaisiin ja arvioitaisiin säännöllisin väliajoin. (Hara & Simonen 2013, 34-35.)

Tupakkapolitiikan vaikuttavuuden arvioinnin keskiössä on toimiva ja jatkuva tutkimus- ja seurantatyö. Suomessa on jo käytössä laadukkaat väestön terveyttä ja sen kehitystä kuvaavat seurantajärjestelmät, joiden toimivuus tulisi tulevaisuudessa varmistaa. Kehitystyöryhmän mukaan on tärkeää varmistaa sellaisen tutkimus- ja seurantatiedon tuottaminen, jonka avulla saadaan riittävästi tietoa päätöksentekoon ja päätösten vaikutusten arviointiin koskien eri väestöryhmien tupakkatuotteiden käyttöä ja sairastavuutta. Toimenpide-ehdotuksena onkin väestöä koskevien tietojärjestelmien toimivuuden varmistaminen, jotta ne tuottaisivat ajankohtaista tietoa muun muassa tupakkatuotteiden käytöstä, hankinnasta ja markkinoinnista, lopettamisesta, sairauksista, sairastavuudesta sekä tupakointitoiminnan aiheuttamista kustannuksista väestöryhmittäin. (Em. 35.)

Yhteenveto

Esitellyt toimenpide-ehdotukset voivat olla toteutuessaan monella tapaa tehokkaita välineitä tupakointitoiminnan vähentämiseksi. Toimenpiteet olisivat kuitenkin toteutuessaan myös voimakkaita interventioita eli sosiaalisia väliintuloja tupakoitsijoita kohtaan. Perustuslain mukaan ihmisten perusoikeuksiin kuuluu itsemääräämisoikeus, jossa sosiaalisten väliintulojen toteuttamiselle pitää olla erittäin vahvat perusteet (Suomen perustuslaki 309/1993). Kehitystyöryhmän ehdottamia voimakkaita sosiaalisia interventioita on Suomen päihdepolitiikassa toteutettu muun muassa alkoholin osalta (Lång 2008). Alkoholi-kieltolain tarkoituksena oli raitistaa kansaa, mutta laki johti alkoholin salakuljetuksen ja myynnin kasvuun (Alanne 2010). Kieltolaissa ja kehitystyöryhmän esityksissä on silmiinpistävän paljon yhtäläisyyksiä. Kysymys kuuluukin: Miksi tällä kertaa onnistuttaisiin poistamaan haitallinen nautintoaine kansan parista kieltämällä ja itsemääräämisoikeuteen puuttumalla? Onko toimenpiteiden takaa paistava kuva riippuvuuden rakentumisesta vakuuttava? Tiedetäänkö mitä vastaan todella taistellaan? Lähdin pohtimaan vastauksia näihin kysymyksiin tuoreiden riippuvuusnäkökulmien kautta.

2.3 Riippuvuus yhteiskunnallisena ilmiönä

Käsitteet riippuvuus tai addiktio ovat kulttuurimme tuotteita, jotka ovat popularisoituneet yhteiskunnassamme. Ihmiset voivat tulla riippuvaiseksi hyvin monista eri asioista kuten ruuasta, harrastuksista, ystävistä, internetistä tai seksistä. Arkinen riippuvuuspuhe on kuitenkin usein tietoisesti liioittelevaa, ja itsekontrollin menettämisen mahdollisuudella vain leikitellään. Ihmisten reaktiot kuitenkin muuttuvat, jos riippuvuuden kohteeksi vaihdetaan päihteet. Suomalaisessa yhteiskunnassa, luterilaisten perinteiden vallitessa, päihderiippuvuudesta kärsivän on usein hyvin vaikea puhua ongelmastaan, koska todelliseen kontrollin menettämiseen liittyy usein häpeää ja tuomitusta tulemisen pelkoa. (Raento & Tammi 2013, 7.)

Riippuvuuskäyttäytyminen herättää ihmisissä usein moraalisia reaktioita. Huumeriippuvuutta pidetään erityisen pelottavana ja paheksuttavana riippuvuuskäyttäytymisen muotona, mutta myös alkoholi- ja tupakkariippuvuus herättävät enemmän ja enemmän huolta sekä yhteiskunnallisella että yksilöllisellä tasolla. Osoitettuna esimerkkinä riippuvuuksien moraalista tai yhteiskunnallisesta näkökulmasta voi-

daan pitää kysymystä: Miksi hillittömään urheilemiseen tai työntekoon liitetään usein jopa myönteisiä mielikuvia, vaikka nämä toiminnot voivat samalla tavalla liiallisina kuluttaa sekä yksilön että yhteiskunnan voimavaroja? (Raento & Tammi 2013, 7-9.)

Riippuvuus on yhteiskunnallisesti ristiriitainen ilmiö, johon liittyy paljon poliittisia, taloudellisia, kansanterveydellisiä, juridisia ja kulttuurisia intressejä. Ristiriitaisuus tulee esille vertailtaessa suhtautumista eri nautintoaineiden käytön välillä. Riippuvuuskäyttäytymisen muodoista huumausaineiden käyttö on Suomessa verrattain harvinaista. Huumeongelmien ehkäisyyn, hoitoon ja käytön kontrollointiin käytetään tästä huolimatta suhteellisen paljon resursseja. Huumeiden käyttöä ei sallita edes pienissä määrin ja siihen puututaan voimakkaasti niin juridisesti kuin hoidollisesti. Suhtautuminen tupakointiin on muuttunut myös yhä kriittisemmäksi, vaikka toiminta on vähentynyt Suomessa viime vuosikymmeninä. Esimerkiksi THL on linjannut savuttoman hengitysilman ”jokaisen suomalaisen perusoikeudeksi”. Tupakointiin on puututtu myös juridisesti viime vuosikymmeninä tupakkatuotteiden näkyvyyden, markkinoinnin ja ravintola- sekä työpaikkatupakoinnin osalta. (Raento & Tammi 2013, 7-9.) Edellisessä kappaleessa esittelemäni Savuton Suomi 2040 -verkoston toimenpide-ehdotukset viestivät myös yhä kriittisemmästä suhtautumisesta tupakointiin.

Riippuvuuskäyttäytymisen yhteiskunnalliset ja kulttuuriset piirteet tulevat selkeästi esille pohdittaessa suhtautumista alkoholiin. Alkoholin kulutukseen ei Suomessa puututa niin voimallisesti, vaikka kulutus on kasvanut 70-luvulta lähtien huimasti. Suomalaisista miehistä täysin raittiita on 10 % ja naisista 14 %. (vrt. täysin savuttomia on noin 80 % väestöstä.) Alkoholin sääntely on keventynyt kohti vapaampaa eurooppalaista käytäntöä ja samalla alkoholiverotusta on kevennetty ja tuontirajoituksia lievennetty. Kulutuksen kasvu on johtanut alkoholiongelmiensa hoidon kasvuun. Tästä huolimatta alkoholin kohtuukäyttöä pidetään suhteellisen ongelmattomana, ja joissakin yhteyksissä humalahakuisuus on myös sosiaalisesti hyväksyttävää, jopa ihannoitua toimintaa. (Em. 9-12.)

Riippuvuuden määrittämisellä ja riippuvuuspuheella on suuri merkitys monien ihmisten arkielämään, jossa sääntely, asenteet ja talous näyttäytyvät konkreettisina rakenteina arjen maisemassa. Nämä rakenteet viestivät, missä ja miten riippuvuusriskin sisältävää toimintaa saa harjoittaa ja kenelle se sallitaan. Suomessa esimerkiksi tupakointiin liittyvät rajoitukset tuottavat jokapäiväiseen arjen maisemaan kuu-luvaa infrastruktuuria, jossa kauppoihin ja kioskeihin on ilmestynyt kaaappeja ja seiniä, jotka piilottavat savukkeet asiakkaiden katseita. Myös tupakointikieltomerkitöjä näkee yhä enemmän julkisilla paikoil-

la. Vallalla olevat normatiiviset ja juridiset vaatimukset sopivasta käytöksestä, siisteydestä ja turvallisuudesta puolestaan vaikuttavat siihen, että tupakkapaikat sijoitetaan usein sivummalle, pois ihmisten katseista. (Raento & Tammi 2013, 14.)

Riippuvuus ei ole selkeästi määriteltävissä oleva ilmiö vaan epäselvä, monimutkainen ja vielä nykymuodossaan nuori käsite, vaikka sitä arkipuheessa ja ohjauspoliittisissa linjauksissa lähestytään melko suoraviivaisesti ja yksinkertaistaen. Sen määrittelyssä korostuvat vahvasti mielikuvien ja arvojen suuri merkitys. Riippuvuuden määrittäminen kaikessa monimutkaisuudessaan ja epäselvyydessään jättääkin tilaa erilaisille moraalisisille arvioille ja tulkinnoille. Lähes mitä tahansa toisteista toimintaa voidaan kutsua riippuvuudeksi. Suhtautuminen näihin eri toimintoihin vain vaihtelee. (Tammi & Raento 2013, 200)

Se miten eri riippuvuuksista puhutaan julkisesti vaikuttaa yhteiskunnallisten normien kautta ihmisten asenteisiin ja käsityksiin niistä. Valta nimetä ja määritellä asioita ja ohjata ihmisten suhtautumista on tärkeä osa sekä yhteiskunnallisten että yksilöiden ja ryhmien välisten sosiaalisten suhteiden hallintaa. Riippuvuuden määrittelyyn liittyy valta puhua toisten ihmisten puolesta ja päättää, kuka on sairas, ketä hoidetaan verovarjoilla ja millainen puhe otetaan vakavasti. Riippuvuuspuheessa tällaista valtaa käyttävät mm. toimittajat, viranomaiset, tutkijat ja hoitoalan ammattilaiset. (Em.)

Vallan kietoutuminen riippuvuuksien ympärille on nähtävissä selkeimmin ilmiön medikalisoitumisen muodossa. Medikalisaatiolla tarkoitetaan lääketieteen toimialan ja sen vaikutusvallan laajenemista yhteiskunnassa. Riippuvuudesta tai virallisemmin ilmaistuna addiktiosta onkin muodostunut arkipuheen ohella myös liiallisen käyttäytymisen lääketieteellinen määritelmä, diagnoosi. Addiktion diagnosointi mahdollistaa määritellyn kohteena olevan ihmisryhmän patologisoinnin ja kontrolloinnin. Medikalisaation seurauksena on syntynyt erilaisia lääkkeitä, vieroitustuotteita, hoitolaitoksia, ammattikuntia ja yrityksiä, joiden tavoitteena on ehkäistä ja hoitaa haitallisiksi määriteltäviä addiktioita. Useimmiten auttamistoiminta perustuu julkisen vallan toimeksiantoon ja sääntelypolitiikkaan. (Raento & Tammi 2013, 18; Tammi & Raento 2013, 200-201.)

Riippuvuuden määritelmää on päivitetty ja laajennettu myös Yhdysvaltalaisen psykiatriyhdistys APA:n vaikutusvaltaisen DSM-tautiluokituksen osalta. Riippuvuuskategoriaan on lisätty kemiallisten riippuvuuksien rinnalle myös toiminnalliset riippuvuudet. Arkiajattelussa toistuva yleinen näkemys, että

myös toimintaan voi tulla riippuvaiseksi, on siis saamassa vahvaa kannatusta psykiatriassa. Uusi tautiluokitus on herättänyt kuitenkin keskustelua siitä, mihin vedetään riippuvuuksien raja. Koskeeko addiktiodiagnoosi tulevaisuudessa suurinta osaa ihmisistä, ja mitä siitä seuraisi? Kriitikot ovat ennustaneet, että ainakin lääketeollisuus suuntaisi entistä enemmän voimavaroja addiktiolääkkeiden kehittelyyn ja markkinointiin. (Raento & Tammi 2013, 18.) Arto Ruuskan ja Pekka Sulkusen mukaan sairauskäsitys onkin muovannut länsimaista tietoutta addiktioista enemmän kuin yksikään kilpailijansa. (Ruuska & Sulkunen 2013, 29.)

2.4 Riippuvuus moraalisenä ilmiönä

Yhteiskunnalliseen näkökulmaan linkittyä usein myös moraalisia tekijöitä. Ruuskan ja Sulkusen (2013) mukaan addiktio onkin ensisijaisesti moraalinen käsite, vaikka siitä yhä yleisimmin puhutaan sairauteena. Ruuska ja Sulkunen selittävät riippuvuuden moraalista latautuneisuutta käsitteen ”moraalinen ylijäämä” avulla. Heidän mukaansa kuluttaminen on yleisesti kulttuuristen merkitysten ja mielikuvien ohjaamaa toimintaa, johon liittyy aina biologisen tarpeentyydytyksen ylittävä ja moraalisesti latautunut ulottuvuus. Tätä ylittävää osaa Ruuska ja Sulkunen kutsuvat ”moraaliseksi ylijäämäksi”. Esimerkiksi ruokaa ei syödä vain ravinnonsaannin tarkoituksessa, seksiä ei harrasteta vain lisääntymisen vaan myös nautinnon vuoksi, ja vaatteita ei pueta vain lämmikkeeksi ja suojaksi vaan niillä viestitään myös sosiaalista asemaa ja toteutetaan ulkonäöllisiä mieltymyksiä. (Ruuska & Sulkunen 2013, 32.)

Kuluttaminen ei siis ole vapaata, vaan sitä koskevat moraaliset säännöt ja rajoitukset. Esimerkiksi monissa kulttuureissa rajoitetaan sitä, millainen seksi on hyväksyttävää, millainen liha kelpaa syötäväksi, ja missä kulkee pukeutumisen vapauden rajat. Lisäksi kaikkea kuluttamista säätelevät kohtuullisuuden ja hyvän maun rajat. Näiden rajojen satunnainen ylittäminen on hyväksyttävää vain yhteisön täysvaltaisille jäsenille ja silloinkin kulttuuristen tekijöiden kuten rituaalien ja varallisuuden määräämissä rajoissa. Tämän vuoksi normaalin ja liiallisen kuluttamisen välillä tehtävät erot ovat moraalisesti latautuneita. (Em. 32.)

Riippuvuuden moraalisiin rajanvetoihin hyväksyttävien ja tuomittavien kulutustapojen välillä liittyy vahvasti hallinnan käsite, eli se miten ihminen hallitsee omaa kuluttamistaan, ja kuinka hänen kulutta-

mistaan hallitaan. Hallinnan käsite nousee keskiöön varsinkin päihdyttävän toiminnan osalta, koska päihdyttävä kulutus ylittää aina biologiset tarpeet ja siirtyy moraalisen ylijäämän harkinta-alueelle. Riippuvuusongelmien määrittämisellä sairaudeksi on pyritty neutralisoimaan riippuvuuden moraalinen vastuu yksilölle ja muokkaamaan se teknisesti haltuun otettavaksi tilaksi. Tarkoituksena on ollut muun muassa poistaa ylettömään kuluttamiseen liittyvä häpeä ja halveksunta, joiden uskotaan vaikeuttavan avun hakemista ongelmakäyttäytymiseen. Sairausmääritelmä ei kuitenkaan poista riippuvuusongelmas- ta kärsivän moraalista vastuuta ja velvollisuutta hakea apua pysyäkseen erossa kulttuuriset hyväksyttä- vyyden rajat ylittävistä toiminnoista. Ruuskan ja Sulkusen mukaan päihderiippuvaisen ihmisen moraali- sena velvollisuutena on pyrkiä parantumaan voimistamalla moraalisesti oikeansuuntaisia tahtomuksia. (Ruuska & Sulkunen 2013, 33.)

Riippuvuusongelmia pidetään nykyään yhä korostuneemmin yksilön ongelmana, ja ympäröivän yhteis- kunnan merkitys ilmiön selittämisessä jää usein varjoon. Yksilökeskeinen lähestymistapa pyrkii neutra- lisoimaan yksilön moraalisen vastuun sairaudesta, mutta toisaalta antaa erityistä moraalista painoa hän- nen tahdolleen parantua. Ruuskan ja Sulkusen mukaan tällainen näkökulma kuluttamiseen ja riippu- vuuksiin on länsimaisessa yksilökeskeisessä kulutusyhteiskunnassa toimiva, koska talousjärjestel- mämme on riippuvainen uusien tarpeiden ja halujen jatkuvasta synnyttämisestä ja niiden rajattomasta tyydyttämisestä. Huomion keskipisteeksi voidaan nostaa yksilön tahto, siirtäen kulutuksen sääntelemi- nen taka-alalle. Riippuvuusterapiat keskittyvätkin voimakkaasti juuri yksilön tahdon vahvistamiseen. (Em. 49.)

Tammen ja Raennon mukaan ihmisten toiminnan tarkastelu puhtaasti addiktiosairauden, yksilötason ja tilastojen näkökulmasta jättää huomiotta yhteiskunnallisesti, kansanterveydellisesti ja kulttuurisesti merkittäviä seikkoja. Usein uusien tutkimustulosten kyseenalaistaessa vallitsevan riippuvuuspuheen ja ohjauspolitiikan perusteet ne eivät kuitenkaan johda linjausten tarkistamiseen. Suomessa ollaankin oltu huolissaan ohjauspolitiikan keinojen ja niitä tukevien väitteiden perustumattomuudesta tuoreimpaan tutkimusnäyttöön. Tutkimustietoa on myös tulkittu yksipuolisesti ja tutkimusnäkökulmia jätetty huo- miotta. (Tammi & Raento 2013, 200-207.) Tämän väitteen pohjalta esittelenkin seuraavassa yhden vaietun tutkimuksen, joka tuloksillaan ja näkökulmallaan kyseenalaistaa vallalla olevaa tupakkariippu- vuuspuhetta ja lääketieteen roolia määritellä sitä.

2.4 Fyysinen riippuvuus - nikotiinin rooli tupakkariippuvuudessa?

Käypä hoito -suosituksen mukaan tupakkariippuvuus määritellään tupakoinnin aiheuttamaksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden muodostamaksi oireyhtymäksi. Käypä hoito -suositusta lukies-
sa voidaan kuitenkin nopeasti huomata riippuvuuden fysiologisen puolen vahva korostuneisuus. Niko-
tiinia kuvataan riippuvuuden ensisijaisena, mutta ei ainoana syynä (Korhonen & Broms 2012). Keskei-
senä sanomana todetaan muun muassa tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden olevan vakava sairaus, ja että
moninaiset nikotiinikorvaushoidot ovat tehokkaita ja niitä tulee aktiivisesti käyttää vieroituksessa. Suo-
situksen mukaan nikotiiniriippuvuuden kehittyminen on merkittävin tupakoinnin jatkamiseen vaikutta-
va tekijä aikuisiällä. (Winell ym. 2012.)

Käypä hoito -suosituksessa nikotiiniriippuvuus määritellään nikotiinin käytön seurauksena syntyväksi
keskushermoston rakenteelliseksi muutokseksi, jonka johdosta nikotiinin käytön lopettaminen johtaa
fyysisiin vieroitusoireisiin. Tutkimuksissa on todettu nikotiiniriippuvuuden syntyvän nopeasti, nuorilla
jo mahdollisesti kokeiluvaiheen satunnaistupakoinnin seurauksena, jonka jälkeen syntynyt fyysinen
riippuvuus nikotiiniin selittää pääosan tupakoinnin pysyvyydestä. Tupakkariippuvuuden ja nikotiinin
vaikutuksen väliselle korrelaatiolle on tuonut kuitenkin särön tutkimus, jonka mukaan 71 % tupakoitsi-
joista raportoi nikotiinin rentouttavan vaikutuksen motiiviksi tupakoinnilleen, vaikka tutkimuksissa ei
ole pystytty osoittamaan sen rentouttavaa vaikutusta. (Korhonen & Broms 2012.)

Hanan Frenkin ja Reuven Darin (2000) mukaan nikotiiniriippuvuudesta ja sen logiikasta on syntynyt
lähes kyseenalaistamaton fakta. Heidän mukaansa nikotiiniriippuvuutta ei pidetä enää hypoteesina, joka
vaatii todisteita puolesta tai vastaan. Surgeon Generalin raportti vuodelta 1988 vahvisti yhä nikotiinin
suvereenia asemaa tupakoinnin selittäjänä määrittäen nikotiinin addiktoivaksi huumeeksi, jota voidaan
verrata heroiniin tai kokaiiniin. Vuosituhannen vaihteessa Iso-Britanniassa toteutettu nikotiinitutkimus
toisti Surgeon Generalin raportin sanomaa, jonka mukaan tupakointitapa pitäisi ymmärtää nikotiiniriip-
puvuuden ilmentymäksi, jossa ensisijaisena tupakoinnin tarkoituksena on nikotiiniannoksen toimitta-
minen nopeasti aivoreseptoreihin. Raportin mukaan nikotiini tuottaa tupakoitsijalle miellyttävän tun-
teen, joka toistettaessa synnyttää fyysisen ja psykologisen riippuvuuden voimakkaine vieroitusoirei-
neen. (Frenk & Dar 2000, 1-2.)

Jos tieteessä jotakin väitettä pidetään kyseenalaistamattomana faktana, herättää se epäilyksiä tutkimusten objektiivisuudesta. Frenk ja Dar lähtivätkin tutkimaan kriittisellä tutkimusotteella nikotiinitutkimuksia, joiden uskotaan todistavan nikotiinin riippuvuutta aiheuttavan luonteen. He päätyivät tutkimustuloksissaan hyvin erilaisiin päätelmiin nikotiinin roolista riippuvuuden aiheuttajana, kuin mitä samojen aineistojen kautta on aikaisemmin tulkittu. Tutkimustensa perusteella Frenk ja Dar väittävät, että on kaikki syy hylätä yleisesti hyväksytty teoria, jonka mukaan nikotiini olisi syynä tupakoinnille tai että tupakoinnin lopettaminen olisi vaikeaa nikotiinin takia. (Frenk & Dar 2000, 173-174.)

Frenk ja Dar löysivät eläinkokeilla toteutetuista nikotiinitutkimuksista paljon aukkoja. Eläinkokeista ei löytynyt vakuuttavaa tietoa, että eläimet haluaisivat aloittaa nikotiinin nauttimisen tai ylläpitää sen käyttöä ilman äärimmäisen epäilyttävästi manipuloituja koeasetelmia. Eläimet saattoivat jatkaa nikotiinin nauttimista vain olosuhteissa, joissa niiden ruoansaantia rajoitettiin, ne altistettiin niukkuudelle tai eristettiin muista eläimistä, tai ne olivat jo aikaisemmin ehdollistettu ruoan tai lääkkeen saantiin tai nikotiinille. Suuri osa eläimistä ei jatkanut nikotiinin nauttimista edes näiden manipulaatioiden avulla. Monista kokeista puuttui myös kontrolliryhmä, johon tuloksia tulisi verrata. Lisäksi kokeissa ei pystytty havainnollistamaan, että eläimet ”pitäisivät” nikotiinin vaikutuksesta. (Em.)

Frenk ja Dar havaitsivat samansuuntaisia tuloksia myös kokeista, joissa ihmisiä altistettiin nikotiinille. Näiden kokeiden tarkoituksena oli tutkia nikotiinin vahvistavia vaikutuksia, joiden oli yleisesti uskottu ylläpitävän tupakointitapaa. Nikotiinilla todettiin olevan psykoaktiivisia vaikutuksia, mutta nämä vaikutukset ovat Frenkin ja Darin mukaan ensisijaisesti epämiellyttäviä. Poikkeuksetta kaikki ei-tupakoivat pitivät nikotiinin vaikutusta myös luotaantyöntävänä. Vain hyvin pienessä osassa tutkimuksia nikotiinilla oletettiin olevan vahvistava vaikutus, mutta näissä tutkimuksissa ei ollut mukana kontrolliryhmää, eikä näin otettu huomioon placebo vaikutusta (esimerkiksi tupakoitsijan kykyä ”maistaa” nikotiini tai aistia sen fysiologiset vaikutukset). Suurin osa tutkimuksista siis viittasi siihen, että puhtaalla nikotiinilla ei ole vahvistavaa vaikutusta tupakointiin, ja sen vaikutukset koetaan tyypillisesti epämiellyttävänä. Frenkin ja Darin tutkimukset osoittavat siis paradoksaalisesti, että nikotiinilla olisikin merkittävä rooli tupakoinnin vähentymisessä, ei sen lisääntymisessä. (Frenk & Dar 2000, 174-175.)

Nikotiinia on verrattu arvostetuissa tutkimusjulkaisuissa myös koviin huumeisiin kuten kokaiiniin tai heroiniin. Nikotiinitutkimuksista ei kuitenkaan löydetty minkäänlaista viitettä, että nikotiinin käyttö määrä lisääntyisi käyttövuosien kuluessa. Toleranssi nikotiiniin ei siis kasva kuten kovien huumeiden

kohdalla eikä nikotiinia tarvitse saada elimistönsä koko ajan enempää ja enempää, jotta totutut vaikutukset koettaisiin. Nikotiinin käytön lopettamisen on todettu tutkimuksissa aiheuttavan myös voimakkaita vieroitusoireita. Frenkin ja Darin tutkimusten mukaan täysin savuttomien ihmisten ja ex-tupakoitsijoiden altistaminen nikotiinille 12 viikon ajaksi nikotiinilaastareiden avulla ei aiheuttanut heille minkäänlaisia vieroitusoireita. Eläinkokeissa on pystytty tuottamaan nikotiinin vieroitusoireita rotille, mutta ne eivät ole olleet voimakkaita (dysforisia). Osassa rottakokeista vaikutti siltä, että rotat ”pitivät” nikotiinin vieroitusoireita jopa miellyttävinä. (Frenk & Dar 2000, 175.)

Frenkin ja Darin mukaan aikaisemmat nikotiinitutkimukset ovat siis tieteelliseltä arvoltaan kyseenalaisia, koska ne ovat riittämättömiä, puutteellisia ja jopa virheellisesti toteutettuja (em. 173-184). Heidän mukaansa tupakoinnin lopettamisen vaikeudessa on kyse tupakoitsijoiden uskosta nikotiinin aiheuttamaan voimakkaaseen fyysiseen riippuvuuteen, jota ei todellisuudessa ole. Frenkin ja Darin mukaan kyse onkin plasebo-efektistä tai itseään toteuttavasta ennustuksesta, jossa usko fyysiseen riippuvuuteen lyhentää tupakkalakkojen kestoja ja lisää retkahduksia, koska tupakoitsijoiden usko omaan kykyihinsä heikkenee tupakoinnin hallinnan osalta. (Frenk & Dar 2000, 5.)

Jos Frenkin ja Darin väitteet pitävät edes pieneltä osin paikkaansa, pitäisi tällä uudella tiedolla olla merkittäviä vaikutuksia koko tupakkakeskusteluun. Nykyiset vieroitus- ja hoitosuositukset perustuvat korostuneelle käsitykselle nikotiinin roolista ilmiön selittäjänä. (esim. Winell ym. 2012). Jos tupakkarippuvuus ei kuitenkaan ole niin fysiologista kuin on uskottu, nousee korostuneempaan asemaan ainakin tupakkariippuvuuden psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Esimerkiksi edellä mainittu analyysi tupakoitsijoiden uskosta vahvaan fyysiseen riippuvuuteen ja sen vaikutuksesta tupakoitsijoiden heikompaan lopettamishalukkuuteen voi olla yksi tärkeä oivallus tupakkariippuvuuden ymmärtämisessä (Frenk & Dar 2000, 5). Nykyään riippuvuuskäyttäytyminen ymmärretäänkin yhä selkeämmin motivaatio-ongelmana (Miller 2008, 16-19). Tupakoinnin osalta tämä näkökulma on jäänyt kuitenkin nikotiinin varjoon.

2.5 Motivaatio riippuvuuden ylläpitäjänä

“Motivaatio voidaan ymmärtää pikemmin joksikin, mitä ihminen tekee kuin joksikin, mitä hänellä on.”(Miller 2008, 16)

Motivaatiosta on tullut merkittävä käsite riippuvuuskeskustelussa viime vuosikymmenenä. Käsite on kuulunut päihde- tai riippuvuuspuheeseen jo aikaisemminkin, mutta nykykeskustelussa se on saanut uuden merkityksen ja näkökulman. Aikaisemmin motivaatio on ymmärretty pitkälti riippuvaisen ihmisen muuttumattomaksi piirteeksi tai taipumukseksi, jota on tai ei ole. Nykykeskustelussa motivaatio nähdään enemmän ajan ja tilanteiden mukaan muuttuvana dynaamisena ilmiönä, johon pystytään vaikuttamaan. (Miller 2008, 16-19.) Motivaatio onkin kaikkea käyttäytymistä ja sen suuntaa tutkittaessa keskeinen käsite, koska sitä voidaan pitää toiminnan aikaansaajana, ohjaajana ja ylläpitäjänä. Motivaatio vaikuttaa erityisesti siihen, millaisia valintoja ihminen tekee elämänsä eri tilanteissa, miten määrätietoisesti hän ryhtyy toimeen, miten intensiivistä hänen toimintansa on, ja miten sitkeästi hän toimintaan keskittyy. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 177.)

Motivaation syvällisemmäksi ymmärtämiseksi on toteutettu suuri määrä tieteellisiä tutkimuksia, jotka tukevat sen merkitystä riippuvuusongelmien hoidossa ja rakentumisessa. Robert Westin teorian mukaan motivaatio on niin sanottua tasapainottavaa liikettä, jota ihmisen epätasapainoinen mieli vaatii, jotta ajatukset, tunteet ja toiminta eivät ajautuisi ei-toivottuun suuntaan (West & Brown 2013, 252). Charles Carver ja Michael Scheier taas kuvaavat ihmiselämää jatkuvaksi liikkeeksi kohti joitakin tavoitemielikuvia tai liikkeeksi niistä poispäin. Tässä prosessissa liikkeeseen ja sen suuntaan vaikuttavat toiminnasta saatu vaste tai palaute. (Carver & Scheier 1998, 2.) Vaste on usein fyysinen, kuten nälän tunne tai jano, joka aiheuttaa elimistömme tasapainotilan häiriintymisen aktivoiden ihmiset etsimään keinoja tämän häiriötilan tasapainottamiseen. Ihmiset kokevat samankaltaisia vasteita myös sosiaalisessa maailmassa oman toiminnan, sosiaalisen oppimisen ja vuorovaikutuksen tuloksena. Nämä sosiaaliset vasteet voivat aiheuttaa samalla tavalla tunteen tasapainotilan häiriintymisestä, jonka pohjalta luodaan uusia tavoitteita tai muutetaan nykyisten tavoitemielikuvien suuntaa. (Koski-Jännes 2008a, 8.)

Tavoiteristiriitojen ratkaiseminen on erityisen tärkeää addiktiivista käyttäytymistä pohdittaessa, koska tällainen käytös aiheuttaa usein toimijalle ja hänen ympäristölleen kohtuutonta haittaa. Riippuvuusongelmia pohdittaessa onkin tiedostettava, että kyse on aina myös motivaatio-ongelmasta. Riippuvuusikäyttäytymisessä tavoiteristiriitojen vaakakupissa painavat toisaalta halu kokea toiminnasta saatava mielihyvä tai helpotuksen tunne ja toisaalta halu välttää toiminnasta koituvat moninaiset haitat ja syyllisyyden tunteet. (Koski-Jännes 2008a, 7-8.) Robert Westin teorian mukaan addiktio voidaan ymmärtää ihmisen motivaatiojärjestelmän pitkäkestoiseksi häiriötilaksi, jossa toimija alkaa kohtuuttomasti suosia jotakin välittömästi palkitsevaa toimintaa, joka on kuitenkin pidemmällä tähtäimellä seurauksiltaan hänelle haitallista (West & Brown 2013, 229).

Richard Ryanin ja Edward Decin (2000) itsemääräämisteorian mukaan aidon muutosmotivaation löytyminen haitallisen toiminnan lopettamiseksi tai vähentämiseksi edellyttää, että ihminen kokee asian itselleen henkilökohtaisesti tärkeäksi. Jotta kokemus muutoksen henkilökohtaisesta tärkeydestä syntyisi, tulisi ulkoisten ympäristöjen tukea kolmenlaisia ihmisille tärkeitä inhimillisiä perustarpeita. Nämä perustarpeet ovat: autonomia, sosiaalinen yhteys ja kompetenssi. Autonomialla eli itsemääräämiskeudella tarkoitetaan ihmisen tarvetta saada itse päättää toiminnastaan ilman ulkoisten voimien pakkoa. Sosiaalisella yhteydellä tarkoitetaan ihmisen tarvetta saada tukea ajatuksilleen ja tunteilleen hänelle läheisiltä ja merkityksellisiltä ihmisiltä. Kompetenssilla taas tarkoitetaan tunnetta oman toiminnan vaikuttavuudesta toivottujen tavoitteiden saavuttamisen osalta. Jos kokemus muutoksen henkilökohtaisesta tärkeydestä syntyy, on sen todettu tuottavan pysyvämpiä ja subjektiivisesti tyydyttävämpiä muutoksia käyttäytymisessä verrattuna tilanteeseen, jossa muutos on saavutettu mukautumalla ulkoisiin paineisiin. (Ryan & Deci 2000, 68-70; Koski-Jännes 2008a, 9.)

Addiktio tutkimusten ja motivaatiotulkinnan uusia tuulia on pyritty viime vuosikymmeninä siirtämään myös käytännön hoitotyöhön riippuvuusongelmaisten toimivammaksi auttamiseksi. Motivaatiotulkinnan uudet tuulet näkyvät hoitotyössä erityisesti erilaisessa suhtautumisessa asiakkaan muutosmotivaatioon. Aikaisemmin muutosmotivaation puutetta on pidetty erityisesti asiakkaan vikana. Diagnoosin vastustajia ja hoito-ohjelmista kieltäytyjiä pidettiin motivoitumattomina. Hyvä hoitomotivaatio ymmärrettiin taas asiakkaan myöntövyvydeksi noudattaa hänelle annettuja hoito-ohjelmia sekä nöyryytenä ottaa vastaan addiktin (esim. ”alkoholistin”) leima. Motivaatiota pidettiin siis yleisesti asiakkaan vastuu-

alueeseen kuuluvana tekijänä, ei niinkään hoitohenkilökunnan. Motivaatioon ei uskottu voivan juurikaan vaikuttaa, mikä aiheutti usein turhaumia hoitohenkilökunnassa, koska motivaatiota pidettiin joka tapauksessa hoidon välttämättömänä edellytyksenä. (Miller 2008, 17.)

Uusi dynaamisempi motivaatiokäsitys kääntää hoitotyön käytänteet monella tapaa pääläelleen. Uuden motivaatiotulkinnan avulla hoitotyössä keskitytään juuri ihmisen muutosmotivaation etsimiseen ja vahvistamiseen, johon ei aikaisemmin uskottu pystyvän vaikuttamaan. Uusi hoitotyön lähestymistapa painottaa empaattisempaa suhtautumista asiakkaaseen ja auktoriteetille perustuvan lähestymistavan hylkäämistä. Tavoitteena onkin hevoskuiskaajan tavoin suostutella asiakas ymmärtämään muutoksen tärkeys hänelle itselleen, pelästyttämättä häntä pois. Ohjaustoiminnassa keskitytään enemmän ihmisen vahvuuksiin ja voimavaroihin kuin heikkouksiin. Myös leimojen antamista vältetään kaikin tavoin. Lähestymistavassa ohjataan ihmistä motivoivien interventioiden avulla muutosprosessin eri vaiheissa. Parhaimmillaan motivaation vahvistumisella pystytään siirtymään tilasta, jossa ihminen ei edes harkitse muutosta tilanteeseen, jossa hän on siihen valmis, halukas sekä kykenevä. Menetelmän keskiössä on siis usko muutosmotivaatioon ja sen herättämiseen ratkaisevana voimana, joka saa vahingollisesti itselle tai ympäristölleen käyttäytyvän ihmisen muuttamaan suuntaa elämässään. (Miller 2008, 16-36.)

Motivoiva haastattelu

Yksi kuuluisimmista systemaattisista motivaatioon perustuvista lähestymistavoista on Willian Millerin kehittämä *motivoiva haastattelu*. Menetelmän keskiössä on myönteisiä käyttäytymismuutoksia estävien motiiviristiriitojen selvittäminen. Tällaisia ristiriitoja syntyy, kun toiminta tuottaa toisaalta tyydytystä ja toisaalta monenlaista haittaa ihmiselle. Muutokseen sitoutuminen vaatii näiden ristiriitojen selvittämistä eli toisin sanoen motivaatiovaa'assa painavien punnusten tunnistamista ja niiden siirtämisestä muutosta vastustavalta puolelta sitä puoltavalle puolelle. (Koski-Jännes 2008b, 42-43.) Kun vaaka on saatu kallistumaan oikeaan suuntaan, voidaan muutoksen pyörä potkaista liikkeelle, ja helpottaa toimijaa sitoutumaan muutosprosessiin. (Miller 2008, 16-36.) Motivoivan haastattelun neljä keskeistä periaatetta ovat: 1) empatian ilmaiseminen 2) kognitiivisen dissonanssin vahvistaminen, eli asiakkaan käyttäytymisen ja arvojen välisen ristiriidan voimistaminen ja suuntaaminen kohti muutosta, 3) väittelyn välttäminen vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa sekä 4) asiakkaan pystyvyyden tunteen vahvistaminen. (Koski-Jännes 2008b, 46-47)

Empatian on todettu olevan keskeinen muuttuja terapian tuloksellisuuden osalta monilla eri ongelma-alueilla. Motivoivassa haastattelussa empatia on erityisen keskeisessä roolissa. William Millerin motivoivaa haastattelua varten luoma käsite *tarkka empatia* (accurate empathy) onkin kehitetty kuvaamaan pyrkimystä asiakkaan tarkkaan ja syvälliseen ymmärtämiseen keskittyneen kuuntelun ja eläytymisen avulla. (Koski-Jännes 2008b, 46-52)

Asiakkaan käyttäytymisen ja arvojen välisten ristiriitojen pohdinta on tärkeää, koska monet riippuvuuksista eroon haluavat jäävät usein vuosikausiksi vellomaan tietynlaiseen ristiriitaiseen välitilaan, jossa vahvaa päätöstä muutoksesta ei pystytä tekemään. Menetelmässä ristiriitoja pyritään tuomaan esille esimerkiksi pohtimalla ongelmakäyttäytymisen etuja ja haittoja sekä toisaalta muutoksen etuja ja haittoja. Ristiriitaa hyödynnetään muutosvoimana esimerkiksi pohtimalla asiakkaan addiktiivisen käyttäytymisen sopivuutta hänen tärkeimpiin elämänarvoihinsa. Usein keskeisten ristiriitojen ja näkökulmien esiintuominen helpottaa asiakkaan ratkaisujen tekemistä puoleen tai toiseen. (Em.)

Väittelyn välttämällä tarkoitetaan suhtautumista asiakkaaseen erityisesti tilanteissa, jossa hän väittää vastaan tai äänensävy muuttuu vihamieliseksi. Motivoivan haastattelun menetelmä tarjoaa keinoja tällaisten tilanteiden hallintaan väittelyn välttämiseksi. Ensinnäkään haastattelija ei saa missään nimessä provosoitua asiakkaan sanoista tai kiihtymyksestä vaan mieluummin vetäytyä ja antaa hyökkäyksen laantua (rolling with resistance). Asiakkaalle ei tule myöskään ladella ns. tosiasioita vaan pyrkiä heijastamaan kuunteluun, jossa haastattelija pyrkii kuulemansa perusteella arvaamaan mitä asiakas tarkoittaa. Tällä tavoin rakentava keskustelu ja pohdinta saadaan todennäköisemmin jatkumaan. (Em.)

Riippuvuuksista eroon pääseminen koettelee myös ongelmista kärsivien pystyvyyden tunnetta. Motivoivassa haastattelussa asiakasta tulisikin kannustaa ja rohkaista kaikin keinoin pystyvyyden tunteen vahvistamiseksi. Esimerkiksi asiakkaan aiemmista onnistumisista muistuttaminen tai muiden samassa tai huonommassa tilanteessa olevien onnistumisista kertominen on todettu hyviksi keinoiksi vahvistaa asiakkaan uskoa. Menetelmässä moralisointi tulisikin korvata motivoinnilla. (Em.)

Motivoiva haastattelu on arvioitu sopivimmaksi menetelmäksi ihmisille, jotka ovat jo pitkään harkinneet muutosta, mutta eivät ole syystä tai toisesta pystyneet tekemään päätöstä asian suhteen (Koski-

Jännes 2008b, 60). Tupakoinnin osalta tämä harkintailmiö on varmasti tuttu, joten menetelmä voisi toimia apuna myös tupakkariippuvuuden hoidossa. Motivoivan haastattelun ja uuden motivaatiokäsityksen tarjoamia keinoja asiakkaan ja hoitotyöntekijän välisen vuorovaikutuksen kehittämiseen voisi olla ainakin syytä harkita, jotta tupakoinnin lopettamiseen haettaisiin yleensäkin aktiivisemmin apua ja hoidossa pysyttäisiin.

2.6 Tupakointi sosiaalipsykologisena ilmiönä

"Ryhmä on yhdistelmä yhteistä kohtaloa, sosiaalisia rakenteita, kasvokaista vuorovaikutusta ja jaettua sosiaalista identiteettiä". (Nijstad 2009, 3.)

Tupakointiin liittyy moninaisia sosiaalisia elementtejä. Heather Ashtonin ja Bob Stepneyn mukaan vertaisryhmän paine on hyvin keskeinen muuttuja tupakoinnin aloittamisessa (Ashton & Stepney 1982, 120). Usein tupakointi aloitetaankin juuri sosiaalisista syistä kaveriporukoissa, joissa ryhmään kuuluvuutta vahvistetaan tupakoinnin avulla. Tupakkatautot niin työpaikoilla, opiskellessa kuin vaikkapa armeijassa ovat tärkeitä hetkiä, jolloin on aikaa jutella ja purkaa paineita. Tutkimusten mukaan sosiaalinen riippuvuus on vahvinta nuorilla, mutta tupakointiin liittyy myöhemmälläkin iällä yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä. Sosiaalisen riippuvuuden on todettu vaikeuttavan tupakoinnin lopettamista, koska sosiaalinen tapa on syntynyt ja uusien toimintatapojen etsiminen tuttuihin sosiaalsiin tilanteisiin ja ympäristöihin voi olla haastavaa. Tilanteet ja ulkoiset ympäristöt saattavat myös muuttua tupakoinnin lopettamisen johdosta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.)

Vaikka sosiaalinen riippuvuus on huomioitu yhtenä tupakointitoimintaa ylläpitävänä ulottuvuutena nykyisessä tupakointikeskustelussa, pidetään sitä yhä myös myyttinä. Susan Whitbournen mukaan sosiaalisessa tupakoinnissa on kyse nikotiinin tarpeen tyydyttämisestä, jossa sosiaaliset tekijät tarjoavat hyviä tilanteita tämän himon tyydyttämisessä. Lopulta aivojen rakenteen muuttuessa ja fyysisen riippuvuuden syntyessä, himoitsee tupakoitsija tupakkaa myös muissa kuin sosiaalisissa tilanteissa. (Whitbourne 2011.) Whitbourne pitää tupakoitsijoiden positiivisia sosiaalisia tupakointikokemuksia siis pääasiassa tekosyinä fyysisen riippuvuuden tyydyttämisessä.

Sosiaalisten ja sosiaalipsykologisten tekijöiden pohdinta onkin jäänyt hyvin pintapuoliseksi varjoon tupakkakeskustelussa (esim. Winell ym. 2012). Aikaisempiin tutkimuksiin perehtyessäni en törmännyt kuin muutamaa suppeampaan puhtaasti sosiaalipsykologisesta näkökulmasta toteutettuun tupakkatutkimukseen. Aineistoni tukee kuitenkin vahvasti sosiaalipsykologisten tekijöiden roolia toiminnan selittäjänä, ja koin tarpeelliseksi pohtia ja esitellä tupakointia sosiaalipsykologisten teorioiden kautta. Pohdin ensin tupakoinnin ryhmäluonnetta, jonka jälkeen syvennyn tupakoinnin rooliin sosiaalisen identiteetin rakentajana.

Tupakointi ryhmäilmiona

Minkä tahansa toiminnan sosiaalisia puolia pohdittaessa, keskeiseksi tekijäksi nousee *ryhmän* käsite. Ryhmälle onkin luotu paljon erilaisia määritelmiä useiden teoreetikkojen toimesta. Theodore Mills määrittelee ryhmän yksiköksi, jossa on mukana kaksi tai useampia osallistujia, ja jotka kokoontuvat yhteen jotain tarkoitusta varten pitäen kontaktia merkityksellisenä (Mills, 1967, 2). Robert Freed Bales määrittelee pienryhmän joukoksi ihmisiä, jotka ovat liittyneet keskenään kasvokkaiseen vuorovaikutukseen, ja jossa jokainen ryhmän jäsen luo toisiinsa jonkinlaisen vaikutelman tai havainnon, jonka muistaa myös myöhemmin. Vaikutelmaksi riittää, että muistaa ryhmän jäsenet, jotka olivat paikalla. (Shaw 1981, 5.) Muzafer Sherif ja Carolyn Sherif ottavat ryhmän määritelmään mukaan myös rakenteet. Heidän mukaansa ryhmästä voidaan puhua, jos useammasta yksilöstä muodostuneen yksikön vuorovaikutus pitää sisällään 1) yhteisiä motiiveja ja tavoitteita 2) ryhmän hyväksymät roolit 3) (status)hierarkiaa 4) ryhmän hyväksymät normit ja arvot sekä 5) sanktiojärjestelmän sääntöjen tai normien rikkojille. (Sherif & Sherif 1956, 143-180.)

Millsin määritelmän pohjalta tupakointia voidaan pitää ryhmäilmiona, koska tupakointipaikoille on kokoontunut yleensä kaksi tai useampia henkilöitä, joilla on yhteinen tarkoitus olla paikalla tupakoidessa. Kontaktin merkityksellisyydestä en löytänyt yleistävää tieteellistä näyttöä, mutta tutkielmani aineisto tukee ainakin vahvasti sosiaalisten tupakointihetkien merkityksellisyyttä. Vastauksissa toistuvat tupakkaporukan keskustelujen ja sosiaalisten tupakointihetkien antoisuus (ks. 6.2.1 Sosiaalisuus ja ryhmäkäyttäytyminen).

Balesin määritelmän mukaista kasvokkaista vuorovaikutusta sisällään pitävä pienryhmä on myös ominainen tupakoinnin ympärille rakentuneessa toimintakulttuurissa. Jos pohditaan tupakointia esimerkiksi työpaikoilla, kouluissa tai kaveriporukoissa, on toiminta yleisesti nimenomaan pienryhmissä tapahtuvaa kasvokkaista tekemistä, jossa tupakkaringit kokoontuvat aina tiettyyn aikaan (esimerkiksi välitunneilla tai kahvitauoilla) tietyssä paikassa tupakoimaan ryhmässä. Tupakointialueita on myös yhä harvemmassa paikassa ja ne ovat usein pieniä ja ahtaita. Tämä pakottaa ventovieraat tupakoijat lähelle toisiaan muodostamaan ainakin nimellisesti kasvokkaisen pienryhmän. Tupakointitoiminta kestää ajallisesti kuitenkin usein vain muutaman minuutin, ja vahvaa vaikutelmaa muista ryhmän jäsenistä ei aina ehdi syntyä. Uskallan kuitenkin väittää, että Balesin määritelmän mukainen pienryhmä syntyy useimmille tupakointipaikoille, jos toiminta on toistuvaa.

Myös Sherifien luomat ryhmän kriteerit sopivat monilta osin tupakointitoiminnan luonteeseen, pois lukien satunnaisesti rakentuvat, nopeasti syntyvät ja kuolevat tupakointiryhmät, joissa ei ehditä muodostamaan ryhmän omia sääntöjä. Aineistoni pohjalta tupakoitsijoilla on usein yhteisiä ja selkeitä motiiveja toiminnalleen, jotka ilmenevät yhteisten tarpeiden kuten nikotiinin, rentoutumisen tai tauon tarpeen tyydyttämisen muodoissa. Kurt Lewinin (1948) mukaan ryhmää yhdistää yhteinen kohtalo, joka voisi tupakointitoiminnassa näkyä esimerkiksi yhteisten terveystarpeiden jakamisena (Nijstad 2009, 3). Selkeiden roolien tai hierarkioiden olemassaoloa tupakkaringien osalta aineistoni ei tue, mutta tupakkaringiä voidaan pitää ryhmänä, joka muodostuu erilaisista ja moninaisista yksilöistä, joita kuvaavat muutkin piirteet ja ominaisuudet kuin vain tupakointi. Näiden piirteiden yhdistyessä ryhmäksi on roolijakojen ja jonkinasteisen hierarkian muodostuminen todennäköistä. Aineistoni ei kattanut tupakointiin liittyviä arvoja ja normeja, enkä löytänyt vahvistavia tieteellisiä todisteita aiheesta, mutta 16 vuoden etnografisen tupakointitutkimukseni, eli oman tupakointihistoriani valossa voin väittää, että tupakointiryhmissä on havaittavissa erilaisia normeja kuten, että toimintaa ei saa moralisoida tai tupakkatuotteita ei saa ”pummata” liian usein. Tämä väite vaatisi kuitenkin tieteellistä vahvistusta. Sanktiojärjestelmän osalta aineistostani löytyy selkeitä esimerkkejä. Yleisin ja näkyvin sanktio, jonka tupakoinnin lopettajat kokevat tai pelkäävät toteutuvan harkitessaan lopettamista on tupakointiryhmästä kokonaan poispäätyminen, koska tupakoinnin luomaa sosiaalista liimaa ja yhteisen paheen luomaa yhteisyyttä ei ole enää olemassa. (ks. 6.2.1 Sosiaalisuus ja ryhmäkäyttäytyminen.)

Ryhmälle on lukuisia määritelmiä, ja vakuuttelua tupakoinnista ryhmäilmiönä voitaisiin jatkaa loputtomiin. Eri ryhmäteorioita sovellettaessa tupakointiin, toiset sopivat siihen paremmin kuin toiset. Nijstad (2009) on kuitenkin koonnut osuvasti kuuluisia ryhmäteorioita yhteen ja kiteyttää ryhmän määritelmän yhdistelmäksi yhteistä kohtaloa (Kurt Lewin), sosiaalisia rakenteita (Sherif & Sherif), kasvokkaista vuorovaikutusta (Bales) ja jaettua sosiaalista identiteettiä (Tajfel). Aineistoni pohjalta väitän, että nämä kaikki ryhmän määrittäjät ovat jollain tasolla mukana tupakkaringeissä, ja tupakointia voidaan näin kutsua ryhmäilmiöksi (ks. 6.2.1 Sosiaalisuus ja ryhmäkäyttäytyminen). Pohdintani Henri Tajfelin sosiaalisen identiteetin teoriasta antaa vielä selkeyttä ja vakuuttavuutta väitteelleni.

Sosiaalisen identiteetin teoria

Henri Tajfelin mukaan yksilökeskeisissä yhteiskunnissa yksilö pyrkii tyydyttävän kuvan luomiseen itsestään sosiaalisissa tilanteissa. Tätä kuvaa tai määritelmää itsestä voidaan kuvata käsitteellä sosiaalinen identiteetti. Sosiaalisen identiteetin teoriaan liittyviä keskeisimpiä työkaluja/käsitteitä *ovat sosiaalinen kategorisaatio, identifikaatio ja sosiaalinen vertailu*. (Tajfel 2010, 119) Esittelenkin seuraavassa sosiaalisen identiteetin teoriaa näiden käsitteiden pohjalta ja pyrin soveltamaan teorian tarjoamia työkaluja tupakointitoiminnan selittämiseen.

Kategorisaatiolla tarkoitetaan ymmärtämisprosessia, jossa ilmiöt, ihmiset ja asiat määritellään vertailemalla ja suhteuttamalla ne eri kategorioihin. Toisin sanoen ihminen prosessoi informaatiota sen mukaan eroavatko, vai ovatko asiat samanlaisia suhteessa muihin asioihin/kategorioihin. (McGarty 1999, 2.) *Sosiaalisella kategorisaatiolla* tarkoitetaan prosessia, jossa yksilö segmentoi sosiaalista ympäristöään ryhmään kuuluvuuksiensa perusteella jakaen havainnoidut ihmiset eri ryhmittymiin. Tämän prosessin tarkoituksena on tuoda selkeyttä sekavuuteen, jota sosiaalinen maailma pitää sisällään. Yksilö ryhmittääkin havaintonsa siten, että havaintokokonaisuudesta syntyy hänelle järkeenkäypä kuva. Tämä kuva ohjaa yksilön toimintaa sosiaalisessa maailmassa ja auttaa hahmottamaan siellä esiintyviä syyseuraussuhteita. Sosiaalisen kategorisaation prosessi siis yhdistää ja kokoaa havainnoituja sosiaalisia kohteita, jotka sitten vertautuvat yksilön toimintaan, tarkoituksiin ja uskomusjärjestelmään. (Tajfel 2010, 119-120)

Tupakointia voidaan pitää lähes esimerkinomaisena toimintana sosiaalisen kategorisaation prosessin esittelyssä, koska tupakoitsijat ovat hyvin helposti tunnistettava ja ryhmiteltävä sosiaalinen kohde. Tupakka, tupakansavu, haju ja muut toimintaan liittyvät tuntomerkit symboloivat tupakoitsijoiden ryhmittymään kuulumisesta. Yksilön havainnoidessa sosiaalisessa ympäristössä näitä tuntomerkkejä, vertautuvat ne hänen toimintaansa, tarkoituksiinsa ja arvomaailmaansa. Tupakoitsijat tunnistavatkin helposti omaan ryhmäänsä kuuluvat henkilöt. Toisaalta savuttomat ihmiset tunnistavat helposti myös tupakoitsijoiden ryhmän, johon he eivät kuulu.

Toisella sosiaalisen identiteetin teoriaan liittyvällä käsitteellä *identifikaatiolla* tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, että identifioidumme sellaisiin ryhmiin, joihin ymmärrämme ja havaitsemme kuuluvamme. Sosiaalista identifikaatiota voidaan kuvata prosessiksi, jossa yksilö kytkeytyy osaksi omaa ryhmää ja muodostaa tätä kautta sosiaalisen identiteettinsä. (Tajfel 2010, 119-122.) Penelope Schofieldin ym. toteuttamassa tutkimuksessa todettiin ryhmään identifioitumisen vahvuuden korreloivan vahvasti ryhmän normien noudattamisen todennäköisyyden kanssa. Mitä voimakkaammin yksilö siis identifioitui ryhmään, jonka normina oli tupakoida, sitä todennäköisemmin yksilö tupakoi. Toisaalta yksilöt, joiden käyttäytyminen oli ristiriidassa ryhmän normien kanssa, vaihtoivat todennäköisemmin ryhmää kuin muuttivat käyttäytymistään. (Schofield ym. 2001.)

Voidaankin olettaa, että kaikki tupakoitsijat ymmärtävät ainakin jollakin tasolla kuuluvansa tupakoitsijoiden viiteryhmään (tupakoitsijoihin) ja siis identifioituvan tähän ryhmään. Oman toiminnan, tarkoitusten ja uskomusjärjestelmän vertautuvuus havainnoituun tupakointitoimintaan sosiaalisessa maailmassa synnyttää siis sosiaalisen liiman tupakoitsijoiden ympärille. Identifikaation ja liiman vahvuus riippuu siitä, kuinka omaksi tupakoitsija ryhmän toiminnan kokee. Eli toisin sanoen kuinka vahvasti tupakoitsijoiden ryhmän toiminta vertautuu tupakoitsijan omaan toimintaan uskomuksiin ja tarkoituksiin

Kolmantena pääkäsitteenä sosiaalisen identiteetin teoriassa on Leon Festingerin (1954) kehittämä sosiaalisen vertailun käsite. Sen keskeisenä ajatuksena on, että positiiviseen minäkäsitykseen pyrkiminen on ihmisen luontainen, perustavaa laatua oleva psykologinen toiminto. Sosiaalisen vertailun idea lähtee liikkeelle sosiaalisen kategorisaation prosessista, jossa ihminen ”näkee” sisäryhmissä ja niiden toimintakulttuureissa niin sanotusti myös itseään ja rakentaa tämän näkymän kautta sosiaalista identiteettiään. Koska ihmisellä on luontainen tarve pyrkiä positiiviseen kuvaan itsestään, on tämä näkymä yleensä

positiivinen. Ulkoryhmät taas nähdään usein luonnostaan negatiivisemmassa valossa, koska asioiden arvottaminen perustuu yleisesti vertailulle. Jotta oma ryhmä siis nähtäisiin positiivisessa valossa, tulee sen olla parempi suhteessa muihin ryhmiin. Vertailu aiheuttaa usein myös stereotypisointia, jossa ulkoryhmä tulkitaan korostetun homogeeniseksi sosiaalisesti kategoriaksi. Sosiaalisen vertailun idea sisältää siis implisiittisen oletuksen, että yksilöt ovat alttiita osallistumaan ryhmien väliseen syrjintään, jonka kognitiivisena motiivina on positiivisen minäkäsityksen ylläpito. Sosiaalinen kategorisaatio ja sosiaalinen vertailu synnyttävätkin sisä- ja ulkoryhmiä, jotka toimivat akselilla me–he. Näiden prosessien johdosta yksilö hahmottaa ryhmiä, joihin hän samaistuu, ja ryhmiä joihin hän ei kuulu tai katso kuuluvansa. (Tajfel 2010, 119-127; Abrams & Hogg 1988, 3.)

Oman tupakointitutkimukseni perusteella väitän, että sisäryhmä-ulkoryhmäerottelu on erityisen voimakasta tupakoinnin osalta, koska toiminta herättää vahvoja tunteita puoleen ja toiseen. Toisille tupakointi on intohimon kohde ja koko arjen koossapitävä voima, toisille se taas saattaa edustaa pelkästään epäterveellisiä elämäntapoja ja pahanhajuisuutta. Yhteiskunnallinen suhtautuminen tupakointiin on myös muuttunut entistä kriittisemmäksi. Tämä voi näyttäytyä paheksuvimpina asenteina ja normi-ilmaston muuttumisena paheksuvampaan suuntaan myös ruohonjuuritasolla (Esim. Hara & Simonen 2013). Jotta aktiivinen tupakoitsija siis pystyisi ylläpitämään positiivista sosiaalista identiteettiään, tulee hänen kaikesta kritiikistä, valistuksesta ja moralisoinnista huolimatta liittää toimintaan positiivisia seikkoja.

Kritiikin koventuessa tupakoitsijoiden välinen sosiaalinen liima saattaakin jopa vahvistua, koska yhä tiiviimmissä tupakkaringeissä pyritään suojautumaan yhdessä terveysvalistuneen ulkoryhmän paineelta. (ks. 6.2.1 Sosiaalisuus ja ryhmäkäyttäytyminen) Toisaalta syytösten voima ja syrjäytymisen ja syrjityksi tulemisen pelko voivat edesauttaa eroamista tupakoitsijoiden sisäryhmästä. (McCool ym. 2012.) Aineistoni perusteella tupakoitsijat kuitenkin paheksuvat myös paheksujia, mikä voidaan havaita ennakkoluuloina terveysvalistunutta ulkoryhmää kohtaan (ks. 6.2.4 Identiteetti, imago ja kapinallisuus.) Asetelman voidaan nähdä johtavan tupakoitsijoiden ja tupakoimattomien ryhmän välisen vastakkainasettelun vahvistumiseen ja stereotypisointiin. Eli toisin sanoen savuverhon sankkenemiseen näiden ryhmien välillä.

3. Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksellani on kaksi päätavoitetta: 1) ymmärryksen lisääminen tupakointi-ilmiöstä ja tupakkariippuvuudesta, 2) sekä savuverhon hälventäminen tupakoitsijoiden ja tupakoimattomien väliltä. Savuverhon hälventämisellä tarkoitan tupakoitsijoiden näkökulman vahvempaa esiintuomista, heidän asiantuntija-asemansa parempaa hyödyntämistä tupakkakeskustelussa sekä valistajat vastaan valistettavat - vastakkainasettelun lieventämistä.

Näitä tavoitteita kohti kurkotan yksinkertaisesti kysymällä alan kiistattomilta asiantuntijoilta eli tupakoitsijoilta kysymyksiä heidän tupakointitoiminnastaan tuoreesta näkökulmasta. Tuore näkökulmani koskee tupakoinnin vaiettua ”toista puolta” eli positiivista kokemuksellisuutta. Pääkysymyksenä kysyn kaikilta tupakoitsijoilta kysymyksen: ”Jos luopuisit tupakoinnista, mitä siihen liittyviä tekijöitä jäisit kaipaamaan?”. Haastatteluaineistoissa teemaa syvennetään, mutta pitäydytään kuitenkin positiivisessa lähestymistavassa. Positiivisen lähestymistavan ”juonikkaana” ideana on tutkittavien sanaisten arkkujen avaaminen riippuvuuskäyttäytymisen osalta. Positiivisista kokemuksista kertoessaan paljastavat tupakoitsijat siis ohimennen myös tupakkariippuvuutensa rakennuspalikoita.

Toivon tupakoitsijoiden sanaisten arkkujen aukeavan estoitta ja runsaina, jotta aineistostani rakentuisi mahdollisimman antoisa. Erityisesti toivoisin, että aineistoni ravistelisi tupakkakeskustelua ja herättäisi sen hedelmällisemmäksi. Parhaimmillaan lähestymistapani aiheeseen täyttää tutkimukseni kaksi päätaavoitetta yhdellä iskulla. Tupakoitsijat lisäävät äänellään ymmärrystä tupakointi-ilmiöstä ja tupakkariippuvuudesta samalla murtaen ennakkoluuloja ja hälventäen savuverhoa.

Pelkkä aineisto sellaisenaan ei kuitenkaan riitä, vaan aineistosta löytyvät kokemukset tulee järjestää sellaiseen muotoon, jotta niiden analysointi olisi mahdollista. Analyysivaiheessa käynkin tarkasti läpi aineistoani, ja etsin sieltä systemaattisten tutkimusmenetelmieni avulla uusia ideoita tupakointitoiminnan selittämiseen. Aineistonanalyysin tuloksena pyrin kutomaan punaisen langan löytämieni uusien ideoiden ympärille rakentaen lopulta uuden teorian tupakointi-ilmiöstä ja tupakkariippuvuudesta. Teoriani tulee käsittelemään pääasiallisesti tupakoinnin sosiaalisia ja toiminnallisia piirteistä, koska tupakointi-ilmiön selittäminen koko moniulotteisessa kirjossaan olisi liian pitkä tarina kirjoitettavaksi pro gradu -tutkielman laajuiseen työhön. Avoimesti rajattu haastattelukysymykseni tuotti kuitenkin myös monialaisempaa tietoa, jota en voinut sivuttaa. Kaikki vastaukset liittyivät kuitenkin ihmisen koke-

muksellisuuteen itsestään suhteessa toimintaan tietyssä ympäristössä, mitä voidaan pitää sosiaalitieteelle ominaisena tutkimuskenttänä.

Tutkimukseni ihanteellisena tuloksena pitäisin tuottamani tiedon liittämistä laajempaan tupakointikeskusteluun. Uuden tiedon ja keskusteluasetelman pohjalta voitaisiin sitten kehittää toimivampia välineitä tupakoinnin lopettamisen tueksi. Uudet välineet voisivat olla terapeutisia lähestymistapoja hoitotyöhön tai toimivampia korvaushoitotuotteita, jotka ohjaisivat ihmisiä kohti terveellisempiä elämäntapoja. Näiden kunnianhimoisten tavoitteiden saavuttamiseksi ja pätevän tieteellisen tiedon tuottamiseksi, asetan tutkimukselleni vielä selkeämmät kehykset. Kehykset on selkeintä asettaa, määrittelemällä tutkimuskysymykset, joihin pyrin kysymysten rajauksen pohjalta etsimään vastauksia. Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Mitkä kokemukselliset tekijät saavat tupakoitsijan jatkamaan tupakointiaan, vaikka se on todettu fyysisen terveyden kannalta erittäin haitalliseksi toiminnaksi?
- 2) Jäisivätkö tupakoitsijat kaipaamaan jotain, jos he luopuisivat tupakoinnista? Mitkä sosiaaliset tai toiminnalliset tekijät ovat suurimpia hidasteita/esteitä tupakoinnin lopettamiselle?
- 3) Millainen merkitys positiivisilla kokemuksellisilla tekijöillä on tupakoinnin jatkamisessa?

4. Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineistona hyödynnetään kandidaatin tutkielmavaiheessa Taneli Tulkin kanssa keräämäämme aineistoa, johon kuului internetlomakekysely ja ryhmähaastattelu. Tätä pro gradu -tutkielmaa varten syvensin ja monipuolistin aineistoa toteuttamalla lisäksi 4 puolistrukturoitua teemahaastattelua. Esittelen seuraavassa jokaisen käyttämäni aineistonkeruumenetelmän yleisellä tasolla. Lisäksi raportoin tavasta, jolla sovelsin ko. menetelmiä tutkimukseni tarpeisiin.

4.1 Internetkysely

Internetkysely vastaa aineistonkeruumenetelmänä lähes täysin perinteistä kyselylomaketta. Ainoana erona on sen toteuttaminen sähköisesti internetissä, ei paperiversiona (Berndtson & Lounasmaa 2004). Kyselylomakkeen merkittävimpänä etuna voidaan pitää tutkijan vaikutuksen vähäisyyttä vastauksiin. Tutkija ei siis läsnäolollaan tai olemuksellaan millään tavalla häiritse vastaamista toisin kuin esimerkiksi haastattelututkimuksessa. Kysymykset esitetään myös kaikille vastaajille täysin samassa muodossa, ja vastauksiin ei pääse vaikuttamaan edes hienovaraiset vuorovaikutukselliset tekijät kuten äänenpainot tai sanojen väliset tauot. Vastaaja voi myös pohtia rauhassa vastauksia ja tarkistaa niitä. (Valli 2001, 101.)

Kyselylomakkeella toteutetun aineistonkeruun onnistumisen keskeisin tekijä on huolellinen kysymysten laadinta. Kysymyksiä laatiessa tulee olla tarkkana, että vastaaja ajattelee kysymykset samalla tavalla kuin tutkija. Tutkimustuloksissa ilmeneekin eniten virheitä juuri laadittujen kysymysten tulkinnanvaraisuuden johdosta. Kysymysten tulee siis olla aina yksiselitteisiä ja rakentua tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimusongelmien kautta. Kyselyä kannattaa lähteä toteuttamaan vasta tutkimusongelmien täsmennyttyä, jotta tiedetään tarkasti, mitä tietoa sen avulla halutaan kerätä. Näin pystytään varmistamaan kysymysten olennaisuus ja tarkkuus. (Em. 100.)

Kysymysten tarkkuuden ohella lomakkeen laadinnassa tulee ottaa huomioon myös vastaajien vastausmotivaatioon liittyvät tekijät. Erityisesti lomakkeen pituudella ja kysymysten lukumäärällä on todettu olevan merkitystä vastausaktiivisuuteen. Pitkissä kyselyissä vastausprosentti jää usein alhaisemmaksi ja vastaukset ovat huolimattomampia kuin tiiviimmissä lomakkeissa. Myös kyselylomakkeen ulkoasuun,

selkeyteen, kysymysten järjestykseen ja vastausohjeisiin tulee kiinnittää huomiota. Laadullisen tutkimuksen tarpeisiin rakennettavan kysymysrungon luomisessa kannattaa usein jo miettiä valmiiksi myös sitä, miten vastaukset pystyttäisiin operationalisoimaan mitattavaan muotoon. (Valli 2001, 100-101.)

Keskeisenä tekijänä onnistuneessa kyselylomaketutkimuksessa, kuten muissakin aineistonkeruumenetelmissä on otanta. Määrällisessä tutkimuksessa pyritään kattavan ja laadukkaan satunnaisotannan avulla tekemään tutkimustuloksista yleistyksiä laajempaan perusjoukkoon. Otantamenetelmän valintaan ei ole selkeätä ohjenuoraa, mutta yleisenä ohjeena otantaa suunniteltaessa kannattaa huomioida aina tilannesidonaisuus. Tilannetekijöiden pohdinnassa tulee miettiä erityisesti tutkittavaa ilmiötä, sitä koskevaa perusjoukkoa, ja näiden pohjalta otannan kokoa. (Em. 102-103.)

4.1.1 Internetkyselyn erityispiirteet

Kyselyn toteuttaminen sähköisesti internetissä, internetkyselynä perustuu samoille edellä mainituille peruserämuotoille kuin perinteinen paperisella kyselylomakkeella suoritettu aineistonkeruu. Joitakin olennaisia eroja näiden aineistonkeruumenetelmien välillä kuitenkin on, joten koin tarpeelliseksi kertoa internetkyselyn erityispiirteistä ja perustella juuri internetkyselyn valintaa aineistonkeruumenetelmäksi.

Ilmeisimpänä erityispiirteenä internetkyselyssä korostuu sähköisen tekniikan rooli, joka on korvannut perinteisen postin ja puhelimen kyselylomakkeen jakelukanavana. Tekniikan hyödyntämisellä tutkimuskäytössä voidaan kuitenkin nähdä myös muita etuja perinteiseen paperiseen kyselylomaketutkimukseen nähden. Internetkysely on mahdollista toteuttaa nopeammin ja edullisemmin kuin posti- tai puhelinkysely. Työvaiheista voidaan jättää kokonaan pois kyselylomakkeen painatus ja postitus sekä vastausten käsittely ja tallentaminen, mikä lisää merkittävästi tutkimuksen teon käytännön tehokkuutta ja vähentää kustannuksia. (Berndtson & Lounasmaa 2004.)

Merkittävänä etuna suhteessa perinteiseen kyselylomakekyselyyn on myös tulosten tallentamisesta johtuvien virheiden väheneminen, koska erillistä vastausten puhtaaksi kirjoittamista tai tallentamista ei tarvita. Lomakkeen suunnitteluvaiheessa sen testaaminen on myös helpompaa, koska kysymysten muokkaaminen on sähköisesti yksinkertaisempaa. Internetkysely on lisäksi nopeampi aineistonkeruumenetelmä, koska se tavoittaa vastaajat heti, ja vastaukset ovat vastaamisen jälkeen välittömästi nähtä-

vissä. Ensimmäiset johtopäätökset ja ideat voidaan näin synnyttää nopeammin vastausten kertyessä reaaliaikaisesti. Laajojen kohderyhmien tavoittaminen sähköpostin välityksellä on nykyään myös suhteellisen helppoa esimerkiksi oppilaitosten ja ammattiliittojen jäsenrekisteritietoihin lisättyjen sähköpostiosoitteiden avulla sekä erilaisten sähköpostilistojen kautta. (Berndtson & Lounasmaa 2004.)

Berndtsonin ja Lounasmaan mukaan lomakekyselyn laadinnassa ja toteuttamisessa voidaan nähdä kaksi keskeistä haastetta: lomakkeen tekninen toteutus ja tietoturva. Internetkyselyn käytettävyys saattaa aiheuttaa ongelmia, jos lomaketta ei ole suunniteltu ja toteutettu teknisesti toimivaksi, tai jos vastaajaa ei ole ohjeistettu riittävällä tavalla. Sähköisen lomakkeen suunnitteluun ja testaamiseen tulisikin perehtyä tavallista huolellisemmin, koska jo pienikin tekninen kömpelyys toteutuksessa saattaa vähentää vastaajan vastausmotivaatiota huomattavasti. Sähköinen lomakemuoto asettaa erilaisia haasteita myös vastausten suojassa pitämiselle. (Em.) Tietokoneen, jossa kyselyitä käsitellään, tulee olla hyvin suojattu ja kerätyn aineiston olla varmassa tallessa sähköisiltä tietoturvauhilta (esim. virukset) ja perinteisiltä uhilta (esim. muistitikun häviäminen) (Eriksson ym. 2009, 9).

4.1.2 Internetkyselyn toteuttaminen

Suunnittelimme ja toteutimme internetkyselyn Taneli Tulkin kanssa kandidaatin tutkielmaamme varten vuonna 2012. Tutkimuksen otannaksi valittiin tupakoivat yliopisto-opiskelijat, ja kyselylomaketta levitettiin yliopiston ainejärjestöjen sähköpostilistojen kautta. Tupakoivat yliopisto-opiskelijat valikoituivat vastaajiksemme, koska arvioimme, että heiltä saataisi löytyä kiinnostusta ja pätevyyttä pohtia omaa tupakointiaan rakentavalla tavalla. Yliopisto-opiskelijat olivat meille myös helpoiten tavoitettavissa oleva kohderyhmä. Internetkyselymme tuotti 37 vastausta, jota pidimme riittävänä määränä kandidaatin tutkielman laajuiseen työhön.

Internetkysely valikoitui aineistonkeruumenetelmäksemme tutkimuskysymysten ja tavoitteiden täsmennyttyä. Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää tupakoinnin positiivisen kokemuksellisuuden merkitystä identiteetin ja sosiaalisen identiteetin rakentumisessa. Valitsimme internetkyselyn aineistonkeruumenetelmäksemme arvioituamme tupakointiaiheen mahdollisesti hyvinkin arkaluonteiseksi, jonka johdosta tutkijoiden vaikutus tulee pyrkiä minimoimaan. Uskoimme myös kyselytutkimuksen antavan vastaajille aikaa ja tilaa vastata huolellisesti kysymyksiin. Tutkijoiden perspektiivistä internet-

kysely toimi myös ajankäytöllisesti ja taloudellisesti tehokkaana menetelmänä kerätä aineistoa. Sähköisesti toteutetun kyselyn johdosta meille vapautui aikaa työskennellä muiden tutkimusvaiheiden parissa ja pystyimme aloittamaan ideariihen nopeasti vastausten saapuessa reaaliajassa.

Jo tutkimuskysymystä muotoillessa pohdimme, kuinka pystyisimme parhaimmalla mahdollisimmalla tavalla keräämään tupakoitsijoilta tutkimuskysymyksemme kannalta olennaisinta ja hyödyllisintä tietoa. Lomaketta laatiessamme keskeisiksi tekijöiksi nousivat vastaajaystävällisyys ja vastausmotivaatio. Vastausmotivaation osalta pidimme erityisen tärkeänä tutkimuslomakkeen luontia, jossa ei missään muodossa valistettaisi tai moralisoitaisi tupakoitsijoita. Ajattelimme, että pienikin väärä sanamuoto saattaisi pelästyttää ja karkottaa joukosta potentiaalisia vastaajia, ja vastausprosentti jäisi siten pieneksi. Rakensimme jo alusta pitäen tulokulmamme aiheeseen vastaajaystävälliseksi ja tupakoitsijaa ymmärtäväksi. Laadimme lomakkeesta mahdollisimman selkeän ja lyhyen sekä ulkoasultaan houkuttelevan lisäämällä siihen aiheeseen sopivan kuvan ja tunnelmaa keventävän lisätehtävän. Lisätehtävässä tutkitavat saivat käyttää luovuuttaan ja laatia vaihtoehtoisen varoitustekstin tupakka-askin kylkeen. Varoitustekstissä tupakoitsijat kertoivat tiivistetysti tupakointiaan häiritsevistä ja haittaavista tekijöistä. Kun lomake oli sisällöllisesti valmis, viimeisteltiin se vielä Tampereen yliopiston tietokonekeskuksen tietoteknisen tuen avustuksella teknisesti mahdollisimman toimivaksi ja tietoturvalliseksi.

Kyselyn lopullisesta kysymyspatterista loimme mahdollisimman yksinkertaisen ja yksiselitteisen. Lomakkeen aluksi kysimme helppoina perustietokysymyksinä tutkittavien viikossa polttamien savukkeiden määrää ja kuinka kauan tupakointi on jatkunut. Yhtenä ja ainoana avoimena pääkysymyksenä pyysimme vastaajaa kertomaan: ”mitä hän jäisi kaipaamaan, jos luopuisi tupakoinnistaan.” Lomakkeen loppuun sijoitimme edellä mainitun varoitustekstilisätehtävän, jonka tarjoamaa aineistoa ei kuitenkaan tässä pro gradu -tutkielmassa hyödynnetä. (Ks. liite 1.)

Muilta osin internetkyselyn avulla kerätty aineisto on otettu kokonaisvaltaisesti huomioon aineiston analyysissä. Tulen hyödyntämään internetkyselyn antia tutkimuksen analyysivaiheessa myös suorien lainauksien tulosteni havainnollistamisen lisäämiseksi. Lomakkeen tuottamista vastauksista otetut siteeraukset on merkitty vastaajan tupakointivuosien ja viikossa polttamien savukkeiden määrällä esimerkiksi seuraavalla tavalla:

(10v tupakoinut, 50 savuketta/vko)

4.2 Ryhmähaastattelu

Tupakointiaineistomme monipuolistamiseksi ja vahvistamiseksi toteutimme kandidaatin tutkielmavaiheessa vielä yhden ryhmähaastattelun. Ryhmähaastattelulla tarkoitetaan tutkijan tai tutkijoiden toimimista vuorovaikutteisessa tilanteessa useiden ihmisten kanssa samanaikaisesti. Tämä asetelma voi olla hyvin antoisa, jos ryhmähaastattelumenetelmä sopii tutkimuksen tarpeisiin ja tutkimusryhmän ja tutkijoiden vuorovaikutus toimii. Ryhmähaastattelua käytetään aineistonkeruumenetelmänä usein ennen lomakekyselyä kysymysrunгон rakentamisessa tai lomakekyselyn jälkeen vahvistamaan näkökulmia ja aineistoa, joita kyselyn keinoin ammennettiin. (Punch 2005, 171-172.)

Ryhmähaastattelutilanteessa tutkimuskohteesta keskustellaan yhdessä ryhmän kanssa. Tutkijan roolina on puhua samanaikaisesti monille haastateltaville välillä kysyen kysymyksiä myös ryhmän yksittäisiltä jäseniltä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61). Tilanteessa ollaan kiinnostuneita yksittäisten haastateltavien vastausten lisäksi myös yhdessä tuotetusta kollektiivisesta puheesta, merkityksenannoista tai muisteluista. Ryhmähaastattelumenetelmän avulla voidaan tutkia esimerkiksi millaisista perusteluista ja puheenvuoroista keskustelu koostuu, millä tavoin yhteiset näkemykset rakentuvat, tai millaiset arvot ja normit ryhmässä vallitsee. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

Ryhmähaastattelumuodoksi voidaan valita strukturoitu, puolistrukturoitu tai strukturoimaton haastattelutapa (Punch 2005, 171). Täysin strukturoitu haastattelu sopii erityistä muodollisuutta vaativiin tutkimustarpeisiin, mutta sen haasteena on keskustelun liiallinen rajaaminen ja vapaamuotoisuuden rajoittaminen. Usein ryhmähaastattelu toteutetaan puolistrukturoidun tai perinteisen teemahaastattelurungon avulla. Tällöin haastattelijä kontrolloi tilannetta siten, että kaikki suunnitellut teemat tulee käsiteltyä samalla kuitenkin motivoiden haastateltavia monipuoliseen ja vapaampaan keskusteluun. (Eskola & Suoranta 2000, 96-97.)

Haastatteluun osallistuvien määrä tulee arvioida sen mukaan millaista tietoa tutkimuksessa tavoitellaan. Liian suurta haastatteluryhmää ei kuitenkaan tulisi koota, koska ryhmäkesustelun tavoitteena oleva innostavuus saattaa muuttua keskustelun tyrehtyttäjäksi, jos haastateltavat eivät saa puheenvuoroja riittävän usein. Keskustelun litterointi ja tallentaminen muuttuu myös sitä haasteellisemmaksi, mitä enemmän haastateltavia on mukana. Eskolan ja Suorannan mukaan keskusteluun voi kuitenkin osallis-

tua useita haastattelijoina, koska tämä saattaa edesauttaa rennomman ilmapiirin luontia ja monipuolisemman keskustelun virittämistä. (Eskola & Suoranta 2000, 96-97.)

Muihin aineistonkeruumenetelmiin verrattuna ryhmähaastattelu voi parhaimmillaan toimia tehokkaana keinona tietojen keräämiseen useilta henkilöiltä samanaikaisesti. Ryhmän arvo keskustelussa perustuu sosiaaliseen tukeen, jota keskustelijat saavat toisiltaan. Ryhmähengen ollessa hyvä, keskustelu saattaa olla rennompaa verrattuna yksilöhaastatteluun vieraan haastattelijan kanssa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.) Ryhmän jäsenet voivat myös stimuloida toisiaan muistamaan ja tarkentamaan havaintoja sekä löytämään uusia näkökulmia, motiiveita ja syitä selvitettävän ilmiön ympäriltä. Punchin mukaan ryhmähaastattelu on hedelmällisimmillään edullinen, joustava, stimuloiva, muistamista auttava, täsmentävä ja kumulatiivinen aineistonkeruumenetelmä. (Punch 2005, 171.)

4.2.1 Ryhmäkeskustelun toteuttaminen

Toteutimme noin tunnin mittaisen ryhmähaastattelun helmikuussa 2012 Tampereen yliopistolla. Ryhmäkeskusteluun valikoitui yksi tutkijoiden tuttavapiiristä koottu viiden hengen ryhmä tupakoitsijoita, joiden elämäntilanteet ja tupakointihistoria olivat toisistaan eroavaisia. Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin 24-31-vuotiaita miehiä ja suurin osa yliopisto-opiskelijoita, mikä heikentää hieman ryhmähaastatteluaineiston moninaisuutta ja yleistettävyyttä. Ryhmähaastattelu käytiin internetkyselyn toteuttamisen jälkeen ja sen päätavoitteena oli vahvistaa aineistoa ja ideoita, joita olimme ammentaneet internetkyselystä. Ryhmähaastattelu nauhoitettiin, ja litterointi suoritettiin heti keskustelun jälkeen.

Ryhmähaastattelun onnistumista ja sen antia oli haastavaa arvioida etukäteen, koska suurin osa ryhmän jäsenistä ei tuntenut toisiaan entuudestaan. Ryhmähengen muotoutuminen oli meille näin arvoitus. Ryhmähaastattelumuodoksi valitsimme puolistrukturoidun haastattelutavan, mutta keskustelusta rakentui lopulta hyvin vapaamuotoinen ryhmähengen osoittauduttua erittäin hyväksi. Tutkittaville ei annettu minkäänlaisia valmiita kysymyksiä eikä keskustelun etenemisessä noudatettu erityisiä kaavoja. Keskustelua ohjattiin hienovaraisesti internetkyselyn vastausten pohjalta ideoitujen teemojen ympärille, muilta osin keskustelu soljui vapaasti ja rennosti. Haastattelijat sulautuivat keskusteluun mukaan tasavertoisina keskustelijoina ja tilannetta mahdollisesti jäykistävä tutkijoiden valta-asema pystyttiin häivyttämään.

tämään pois keskustelusta (Valtonen 2005, 227). Kahden haastattelijan mukanaolo saattoi olla merkittävä tekijä rennon ilmapiirin ja monipuolisen keskustelun syntymisessä.

Ryhmähaastattelu osoittautui uusia ideoita inspiroivaksi aineistonkeruumenetelmäksi. Haastattelun avulla kerätyn aineiston hyödyntäminen ei rajoittunut pelkästään aikaisempien ideoiden tai aineiston vahvistamiseen, vaan sen avulla tupakointi-ilmiön pohdinta myös monipuolistui ja uusia kategorioita ja lähestymistapoja synnytettiin ilmiön tulkinnan ympärille. Ryhmähaastattelun hedelmällisyyden johdosta hyödynnän tässä pro gradu -tutkielmassa ryhmähaastatteluaineistoa kokonaisuudessaan. Tämän tutkimusraportin analyysivaiheessa litteroidusta materiaalista siteerattujen otteiden loppuun on merkitty sulkeisiin (RH) kuvastaen ryhmähaastattelumenetelmällä kerättyä aineisto-otetta. Muilta osin merkintä on samanlainen kuin internetkyselyaineistoa siteerattaessa.

(10v tupakoinut, 50 savuketta/vko)(RH)

4.3 Teemahaastattelu

”jos haluamme ymmärtää toisten ihmisten todellisuuden rakentumista, miksi emme kysyisi asiasta ja antaisi heidän vastata omilla ehdoillaan ja syvällisyydellään rikkaan kontekstinsa pohjalta, joka on heidän merkitysmaailmansa ydin”(Jones 1985, 46).

Pro gradu -tutkielman syvällisemmän luonteen vuoksi koin tarpeelliseksi vahvistaa aineistoani toteuttamalla vielä 4 teemahaastattelua. Toisena motiivinani oli päästä lähemmäksi analyysimenetelmäni Grounded theoryn vaatimaa teoreettista saturaatiopistettä, jossa lisäaineistot eivät enää tarjoa ideoita uusien kategorioiden synnyttämiseksi tai nykyisten muokkaamiselle (Dey 2004, 80-81). Kasvokkainen, kahdenkeskinen kohtaaminen ja keskustelu tupakoitsijoiden kanssa tuntuivat myös puuttuvalta palaselta tutkimukseni validiteetin kannalta, sekä hyvältä oppimiskokemukselta.

Haastattelu on yksi suosituimmista laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä. Se on todettu toimivaksi tavaksi päästä sisään ihmisten havaintoihin, tarkoituksiin, tilanteiden määrittelyihin ja todel-

lisuuden rakentamiseen. (Punch 2005, 168.) Kasvokkaista haastattelua voidaan pitää erityisenä näköalapaikkana ihmisten sisäiseen maailmaan; subjektiivisuuteen, ääneen ja elettyihin kokemuksiin. Toisin sanoen haastattelu on tehokas keino yrittää ymmärtää toista ihmistä. (Rapley 2007, 15.)

Teemahaastattelu on yksinkertaisuudessaan eräänlainen keskustelu, jossa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa saamaan selville häntä kiinnostavat ja tutkimuksen aihepiiriin liittyvät asiat. Haastattelutilanne on viime vuosikymmeninä muuttunut perinteisestä kysymys-vastaus-haastattelutilanteesta kohti vapaamuotoisempaa juttutuokiota. Haastattelutyyppi ja haastattelun ilmapii-ri vaikuttavat siihen kuinka keskustelunomainen tilanteesta muodostuu. (Eskola & Vastamäki 2001, 24-26.)

Jari Eskolan ja Jaana Vastamäen mukaan haastattelu voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri haastattelutyyppiin: 1) strukturoituun, 2) puolistrukturoituun ja 3) avoimeen haastatteluun. Strukturoitua haastattelua voidaan verrata muodoltaan perinteiseen lomakekyselyyn. Siinä kysymykset on muotoiltu kaikille vastaajille samalla tavalla, ne kysytään samassa järjestyksessä ja vastausvaihtoehdot ovat valmiina. Strukturoidun haastattelun vahvuutena on kysymysten sama merkitys kaikille. Myös puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta haastateltava saa vastata niihin omin sanoin, ilman vastausvaihtoehtoja. Avoin haastattelu muistuttaa eniten tavallista keskustelutilannetta, jossa haastatteli ja haastateltava keskustelevat sovitusta aiheesta, mutta kaikkien haastateltavien kanssa ei käsitellä kaikkia teema-alueita. (Eskola & Vastamäki 2001, 24-26.)

Teemahaastattelu sijoittuu muodollisuudessaan strukturoidun ja avoimen haastattelun välimaastoon. Se ei etene yksityiskohtaisten valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta, vaan vapaamuotoisemmin kohdentuen tutkimuksen kannalta olennaisiin ja ennalta suunniteltuihin teemoihin. Toisaalta tutkimuksen aihepiiriin tutustumisen pohjalta etukäteen valmistellut teemat ovat kaikille haastateltaville samat, mikä tekee siitä hieman muodollisemman verrattuna avoimeen haastatteluun. Teemahaastattelussa pyritään kuitenkin antamaan tilaa haastateltavien vapaalle puheelle, tulkinnoille ja merkityksenannoille. Teemoja voidaan käsitellä vapaassa järjestyksessä ja kaikista aihealueista ei tarvitse keskustella kaikkien tutkittavien kanssa samassa laajuudessa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006d.)

Teemahaastattelun toteuttaminen vaatii huolellista aihepiiriin perehtymistä, jonka pohjalta teemat ja sopivat haastateltavat valitaan. Sisältö- ja tilanneanalyysi on siis olennainen tekijä haastattelua valmis-

tellessa. Tutkimusaihe ja tutkimuskysymykset tulee operationalisoida eli muokata tutkittavaan muotoon, jolloin haastatteluiden teemoittainen analysointi olisi suhteellisen helppoa. Haastateltaviksi valitaan sellaisia ihmisiä, joilta arvioidaan saatavan irti parhaiten aineistoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006d.)

Jotta haastattelu onnistuisi ja monipuolista ja hyödyllistä aineistoa saataisiin kartutettua, tulee haastatteluun liittyvät tilannetekijät myös ottaa huolellisesti huomioon. Kyseessä on monimuotoinen vuorovaikutustilanne, jota määrittävät lukuisat sosiaaliset ja konkreettiset tekijät. Onnistunut haastattelu on luonnollinen ja rento, jossa ilmapiiri on virittynyt antoisaksi. Yksi tärkeimmistä konkreettisista tilannetekijöistä on haastattelupaikka, jossa haastattelu järjestetään. Eskolan ja Vastamäen mukaan haastattelupaikka tulee olla ainakin rauhallinen, tuttu ja turvallinen. Tästä syystä esimerkiksi haastateltavan kotona tehtävät haastattelut onnistuvat todennäköisimmin. Esimerkiksi yliopisto taas saattaa olla tutkijalle turvallinen ympäristö, mutta tutkittavalle turvaton ja vieras. (Eskola & Vastamäki 2001, 27-29.)

Toisena tärkeänä haastattelutilanteeseen liittyvänä tekijänä on puhetapa ja kieli. Eskola ja Vastamäki pitävät erityisen tärkeänä esipuhetta ja avausreplioikejää, jotka luovat parhaimmillaan miellyttävän ja vapauttavan ilmapiirin sekä luottamuksellisen suhteen haastateltavan ja haastattelijan välille. Huumori on myös toimiva väline rennon ilmapiirin luomisessa ja keskustelun avaamisessa, jos tilanne tuntuu jumittuvan. Yhteiskuntatieteellinen slangi hankalaine käsitteineen kannattaa unohtaa, ja keskittyä puhumaan neutraalisti hieman haastateltavan kieltä ja puhetapaa myötäillen. Tärkeintä on aitous ja omaan suuhun sopiva ilmaisutapa ymmärrettävässä muodossa. Kaikkia tilannetekijöitä arvioidessa, nyrkki-sääntönä voidaan pitää haastateltavan näkökulmaan asettumista. (Em. 30-33.)

4.3.1 Teemahaastattelun toteuttaminen

Toteutin tätä pro gradu-tutkielmaa varten 4 teemahaastattelua syksyllä 2014. Etsin haastateltavikseni erityisesti ei-yliopisto-opiskelijoita, koska koin tarvitsevani vahvistusta aikaisemmin kerätyn aineiston pohjalta synnyttämilleni ideoille, jotka olin luonut vain yliopisto-opiskelijoiden tupakointitarinoista. Teemahaastattelun syvällisemmän luonteen ja uuden kohderyhmän kautta uskoin löytäväni myös uusia näkökulmia moninaisen tupakointi-ilmiön selittämiseen ja ymmärtämiseen. Teemahaastatteluihin valikoitui lopulta 3 miestupakoitsijaa ja yksi naistupakoitsija yliopiston ulkopuolelta. Kaikki haastattelut

toteutettiin tutkittavien kotona syksyllä 2014. Nauhoitin teemahaastattelut ja litteroin ne aineistonanalyysia varten.

Haastattelutyypiksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu. Valinta oli selkeä, koska jo kerätty aineisto ja aikaisempi perehtyneisyyteni aihepiiriin mahdollistivat tutkittavan ilmiön jakamisen teemoihin, joiden ympärille haastattelu rakentui. Internet- ja ryhmähaastatteluaineistojen pohjalta ymmärsin myös, että kiinnostus tupakoinnin eri aihepiireihin on hyvin yksilöllistä, ja halusin antaa haastateltaville tilaa ja vapauden kertoa tärkeämmiksi kokemistaan tupakoinnin osa-alueista omassa laajuudessaan. Arvioin kuitenkin, että täysin avoin haastattelu olisi tehnyt teemahaastatteluaineiston analysoinnista ja vertailusta jo kerättyyn aineistoon nähden turhan haastavaa.

Haastattelun aluksi tiedustelin tutkittavilta perustietoina ikää, tupakointihistoriaa ja nykyistä tupakointimäärää. Tämän jälkeen esitin pääkysymyksen: ”mitä lisäarvoa tupakointi on tuonut elämäsi ja mitä jäisit kaipaamaan, jos luopuisit tupakoinnista”. Pääkysymyksen tarkoituksena oli selvittää heti haastattelun aluksi, mistä haastattelussa on kysymys ja mitä teemoja tutkittavan kanssa kannattaisi käsitellä yksityiskohtaisemmin ja laajemmin. Pääkysymyksen jälkeen ohjasin keskustelua tutkimuskysymyksiä kannalta olennaisista tekijöistä rakentamiini teemoihin, joita olivat: 1) sosiaalisuus ja ryhmäkäyttäytyminen, 2) rentoutuminen, 3) arjen rytmittäminen, 4) tupakoinnin liittäminen muihin toimintoihin (esimerkiksi kahvin/alkoholin yhteyteen), 5) yhteiskunnalliset tekijät ja 6) nikotiinin merkitys riippuvuudessa. Teemat eivät muodostuneet tarkkarajaisiksi vaan enemmänkin päällekkäisiksi ja toisiaan tukeviksi. Niiden ympärille kietoutui myös koko keskustelun ajan vapaampaa pohdintaa tupakkariippuvuudesta, sen rakentumisesta ja haastateltavan suhteesta tähän toimintaan.

Teemahaastattelu osoittautui antoisaksi aineistonkeruumenetelmäksi ja näköalapaikaksi ihmisten sisäiseen maailmaan, havaintoihin, tarkoituksiin, tilanteen määrittelyihin ja elettyihin kokemuksiin. Yksi tärkeimmistä tekijöistä aineistonkeruun onnistumisessa ja antoisuudessa oli keskusteluilmapiiirin muotoutuminen rennoksi kaikkien haastatteluiden osalta. Helpottavina tekijöinä vapautuneen ilmapiirin luonnissa oli kaikkien haastateltavien jonkinasteinen tuttuus tutkijalle jo entuudestaan, ja haastatteluiden toteuttaminen tutkittavien kotikentällä, kotona. Tästä huolimatta havaitsin haastatteluiden alussa tutkijan roolin ja oudon tilanteen aiheuttavan pientä hämmennystä tutkittavissa. Tämän huomattuani pyrin välttämään tieteellisiä käsitteitä ja kaikenlaista hienostelua vuorovaikutuksessa, jotta valta-aseman tuottama jäykkyys poistuisi, ja haastattelusta muodostuisi mahdollisimman keskustelunomai-

nen. Tunsin kehittyväni haastattelijana prosessin aikana oppien ottamaan yhä paremmin huomioon haastattelutilanteen herkäät vuorovaikutukselliset elementit. Viimeinen haastattelu sujuikin paremmin kuin ensimmäinen. Tulen kuitenkin hyödyntämään teemahaastatteluaineistoa analyysivaiheessa kokonaisvaltaisesti. Havainnollistan teemahaastatteluaineiston antia myös suoraan lainauksin. Aineistosta siteerattujen lainausten loppuun on merkitty sulkeisiin (TH) kuvastaen teemahaastattelumenetelmällä kerättyä aineistoa. Muuten siteerausmerkintä on samanlainen kuin internetkyselyn ja ryhmähaastattelun osalta.

(10v tupakoinut, 50 savuketta/vko)(TH)

5. Tutkimusmenetelmät

5.1 Laadullinen tutkimus – silmälaseja etsimässä

Laadullinen tutkimus tarjoaa useita erilaisia aineiston analyysitapoja, joita voidaan myös yhdistää tutkimuksessa. Tutkijalla, joka on valinnut laadullisen aineiston, on edessään joukko valintatilanteita. Näitä valintatilanteita voidaan kuvailla oikeanlaisten silmälasien etsimiseksi, joiden avulla aineistosta nähtäisiin parhaiten valittuun tutkimuskysymykseen liittyvät olennaisuudet. Silmälasien hankinta lähtee liikkeelle kehysten valinnasta, jossa kannattaa miettiä tarkkaan ainakin seuraavia kysymyksiä: Miksi juuri tällainen aineisto on kerätty? Mitä aineistosta oikeastaan etsitään? Minkä kokoiset kehykset sopivat parhaiten tilanteeseen? Millä tavalla kehysten tulisi rajata näkökenttää? (vrt. Eskola 2001, 134-136.)

Kehysvaihtoehtojen monipuolisuus ja laaja valikoima aiheutti itselleni haasteita. Tämän johdosta päätin ottaa kokeiluun monia erilaisia kehyksiä ja testata miten ne toimivat ja minkälaisia näkymiä niiden läpi katsottuna aineistosta voidaan nähdä. Pohdin myös katseeni kohdetta eli aineistoa virittäytyen sen tunnelmaan ja pyrkien löytämään ja muotoilemaan sen pohjalta selkeät kriteerit kehysteni valintaan. Tieteellisesti ilmaistuna pyrin siis rakentamaan toimivat tutkimuskysymykset. Lopulta päädyin moderneihin kehyksiin, jonka tyyllisiä olin nähnyt monella tutkimushenkilöllä aineistoa kerätessäni. Ajattelin, että jos tutkimushenkilöt näkevät niiden läpi tutkittavan ilmiön tarkasti, sopivat ne omaan päähänikin.

Kehykset löydettyäni nousi eteeni kysymys oikeanlaisten linssien valinnasta eli millä tavalla tarkastelin aineistoani suhteessa teoriaan. Linssien valinta aloitetaan usein valitsemalla kolmesta karkeasti jaotellusta vaihtoehtosuuntauksesta: 1) aineistolähtöisestä, 2) teoriasidonnaisesta tai 3) teorialähtöisestä tavasta katsoa ja tulkita aineistoa. Aineistolähtöisessä analyysissä teoriaa rakennetaan puhtaalta pöydältä havainnoiden ja tulkiten aineistoa aineistolähtöisten linssien läpi ilman suurempia ennakko-oletuksia. Teoriasidonnaisessa analyysissä tehdään teoreettisia kytkentöjä, jotka eivät kuitenkaan nouse suoraan teoriasta tai pohjaudu teoriaan. Toisin sanoen ilman silmälasejakin ilmiöstä on tietynlainen ajatus ja odotus, mutta uudet havainnot saattavat muuttaa ennakko-oletuksia. Teorialähtöisessä analyysissä taas lähdetään liikkeelle klassisen mallin mukaisesti teoriasta ja palataan siihen takaisin empiriassa käynnin

jälkeen. Teorialinssien läpi voidaan siis jo nähdä melko selkeä kuva ilmiöstä, jonka paikkaansa pitävyyttä niiden läpi havainnoimalla testataan. (Eskola 2001, 136-137.)

Linssien valinta osoittautui omassa tutkimuksessani haastavaksi, koska moninainen aineistoni (internetkysely-, ryhmähaastattelu- ja teemahaastatteluaineisto) mahdollisti monenlaisia tapoja katsoa aineistoa. Mihinkään suuriin teorioihin aineistoani tuntui olevan kokonaisuudessaan hankala sovittaa. Toisaalta siitä kumpusi ideoita monien pienempien teorioiden hyödyntämiselle. Oma tieteellinen motivaationi ajoi minua kuitenkin rohkeasti luomaan jotain uutta, uusia ideoita. Ymmärsin, että tämä olisi mahdollista vain suomalla itselleni mahdollisimman suuri katsomisen vapaus, jonka johdosta saattaisin nähdä ja löytää jotain yllättävää. Ensimmäinen askel linssien valinnassa oli siis tehty. Kehyksiini tul- laan asentamaan aineistolähtöiset linssit.

Aineistolähtöisessä tutkimussuuntauksessa katse on tiukasti mutta avarasti suunnattu kohti aineistoa. Linssien tulee siis olla sopivat tähän tarkoitukseen. Menetelmässä edetään aineisto- tai ilmiöpohjaisesti, jossa tutkijan valitsemat käsitteet, teoriat tai ideat toimivat katseen kohdistajina. Katseen kohdistamisen vapaus tuo kuitenkin myös vastuuta. Tutkijan tulee tehdä kokoajan päätöksiä ideoista ja ajatuksista, joiden avulla aineistoa havainnoidaan ja ilmiötä tulkitaan. Tällainen tapa hahmottaa tutkimusta voi olla hyvin haastavaa, mutta toisaalta myös erittäin hedelmällistä, koska tutkimussuuntaus antaa tutkijalle vapauden tulkita ilmiötä useasta eri näkökulmasta tai jakaa tutkimuskohde useisiin palasiin ja tarkastel- la näitä erikseen. (Em. 138-139.)

Aineistolähtöisen tutkimussuuntauksen haastavuuden takia sopivien silmälasien valinnan lisäksi tarvi- taan siis myös taitoa käyttää niitä oikein. Aineistolähtöisessä suuntauksessa tutkija joutuu käyttämään mielikuvitustaan ja pohtimaan miten erilaiset asiat liittyvät toisiinsa. Eskolan mukaan tutkimus on par- haimmillaan juuri silloin, kun eri ainekset saadaan keskustelemaan keskenään jättämättä niitä irrallisik- si elementeiksi. Irrallisuuden pelossa uskonkin, että tämä suuntaus tarjoaa parhaan mahdollisen vaihto- ehdon vuorovaikutteiseen tutkimukseen, jossa tutkija keskustelee aikaisempien tutkimusten, teorian ja oman aineistonsa kanssa. (Em. 138-139.) Kehyksiini asennettiin siis tietynlaiset moniteholinssit, jotka mahdollistavat aineiston monipuolisemman tarkastelun ja havainnoinnin. Valitsemieni moniteholins- sien tieteellisempi nimi on Grounded theory.

5.2 Grounded theory – tutkimusmatka aineistoon

Valitsin Grounded theoryn tutkimuslaseikseni, koska ne tuntuivat sopivan parhaiten aineistoni tarkastelun tarpeisiin. Toisaalta valintani pohjautui myös itseni etsiskelyyn ja seikkailumieleen. Tutustuessani analyysimenetelmään huomasin, että siitä kumpuaa jollakin tapaa ideologisesti ja asenteellisesti samaa henkeä, jollaista on kiinnittynyt myös omaan tieteelliseen identiteettiini. Menetelmän syntyyn liittyy esimerkiksi turhautumista tieteen jäykkyyteen ja tutkijoiden luovuuden tukahduttamiseen suurten teorioiden edessä. Toisekseen menetelmän rakentaminen oli lähtenyt liikkeelle tarpeesta sulkea teorian ja empirian välinen kuilu. Tämä kuilu oli hallinnut sosiologista tutkimuskenttää sen koko sodanjälkeisen historian ajan, eikä mikään sosiologinen tutkimussuuntaus ollut pystynyt kokonaisvaltaisesti vastaamaan tähän ongelmaan. Onnistuneet kuilun sulkemisyritykset olivat keskittyneet teorioiden testaamiseen liittyvien menetelmien kehittämiseen, mutta teoriapuolen kuilun sulkemiseen ei menetelmällisiä ratkaisuja tuntunut löytyvän. (Glaser & Strauss 1967, 7-9.)

Oma uskoni sosiaalitieteiden selittävään voimaan oli horjunut juuri näistä samoista syistä. Koin ”suuret teorit” jotenkin raskaiksi ja pölyttyneiksi työkaluiksi modernin sosiaalisen maailman selittämisessä ja ymmärtämisessä, eikä motivaationi niiden ainaiseen vahvistamiseen ja tarkasteluun oikein enää riittänyt. Toisaalta tunsin myös, että ihmisten yksilöllisille arkikokemuksille ei ollut annettu tarpeeksi arvoa ihmistieteissä. En ollut siis löytänyt omaa suosikkiani tutkimusmenetelmien kartalta, mutta halusin silti tehdä tiedettä ja luoda uutta merkityksellistä tietoa. Grounded theory -menetelmä tuntui antavan minulle vapauden ja mahdollisuuden toteuttaa itseäni tieteellisellä kentällä. Päätin siis osallistua teorian ja empirian välisen kuilun sillanrakennustalkoisiin toteuttamalla tutkimusmatkan aineistoni syövereihin. Tutkimusmatkani oppaina toimivat Grounded theory -menetelmän isät Barney G. Glaser ja Anselm L. Strauss, jotka kertovat kuinka tutkimusmatkasta tulisi mahdollisimman antoisa.

Tutkimusmatkan aluksi haluan selventää Grounded theory -nimen perustaa, koska se saattaa ensisilmäyksellä johtaa vääränlaisiin tulkintoihin. Ensinnäkään Grounded theoryssa ei ole kyse teoriasta vaan analyysimenetelmästä, lähestymistavasta ja strategiasta, jolla aineistoa tarkastellaan. Sanalla ”grounded” (=perustua, pohjautua) viitataan siihen, että teorit kumpuavat aineiston pohjalta. Sanalla ”theory” taas tarkoitetaan, että aineiston keräämisen ja analysoinnin päämääränä on uusien teorioiden ja ideoiden luominen. Menetelmän ytimenä on erittäin vahva aineistolähtöisyys, jossa lähdetään tutkimusmat-

kalle syvälle aineiston syövereihin oppimaan ja piirtämään uudenlaisia suuntaviivoja tutkimukselle sekä ymmärtämään tutkimuskohdetta syvällisen monipuolisesti. (Punch 2005, 155.)

Glaserin ja Straussin idean mukaan maailmaa voitaisiin tutkia sosiologisesti uudenlaisesta näkökulmasta ja pyrkiä luomaan vastapainoa perinteisten sosiologisten tutkimusmetodien logiikalle. Perinteisesti sosiologiassa on pohdittu kysymystä, kuinka saada kosketus tarkkaan faktaan, jonka pohjalta teorioita voidaan täsmällisesti testata. Grounded theoryn luojat pitivät tasavertaisena ajatuksena ja yrityksenä pohtia kysymystä, kuinka löytää systemaattisesti saavutettua ja analysoitua teoriaa aineistosta. Tämä radikaali ajatus haastoi koko sosiologisen kentän ajattelemaan toisin ja luopumaan osittain tietynlaisesta luonnontieteellisen tarkkuuden traditiosta. Menetelmä saattoi näyttää perinteisten tutkimuslasien läpi katsottuna epätieteelliseltä, mutta Glaserin ja Straussin mukaan se kuitenkin toimii tuottaen relevantteja ennusteita, selityksiä, tulkintoja ja sovelluksia sosiaalitieteelliselle kentälle. Glaserin ja Straussin kritiikki tähtää siis sosiologisen perinteen tapaan painottaa ja ylikorostaa jo olemassa olevien teorioiden vahvistamista, teorioiden luonnin kustannuksella. (Glaser & Strauss 2012, 12-20.)

Glaserin ja Straussin tavoitteena oli menetelmää luodessaan myös ravistella sosiologisia valtarakenteita. Menetelmän tarkoituksena oli inspiroida tutkijoita luomaan uutta teoriaa ja uusia tieteellisiä näkökulmia. Menetelmän tarkoituksena oli tarjota aineksia taisteluun tutkimuksen tekemisen vapauden puolesta tiukkojen ja luovuutta rajoittavien sääntöjen edessä. Tavoitteeksi asetettiin tutkijoiden voimaannuttaminen. (Glaser & Strauss 2012, 17-20.) Glaserin ja Straussin ajatus ei ollut vallankumouksellinen, koska toki uusien teorioiden synnyttämisen tärkeys oli ymmärretty muuallakin tiedeyhteisöissä ja niitä oli luotu ja luotiin kokoajan, mutta uusia teorioita perusteluineen leimasi usein tietynlainen arkuus. Uusia luotuja teorioita ja ideoita ei uskallettu esittää rohkeasti uusina teorioina, koska tutkijat olivat huolissaan tutkimuksen retorisesta vahvistamisesta. Tästä vahvistamisretoriikasta kertovat usein nähtävät lausahdukset: ”hypoteesi on alustava”, ”aineistona on vain muutama tapaus”, ”teoria tarvitsee vahvistusta uusista tutkimuksista”. Glaserin ja Straussin mukaan näitä vakuuttelukeinoja ei kuitenkaan tarvittu, jos tutkimus toteutetaan systemaattisesti, tutkijalla on pätevyyttä synnyttää uusia ideoita, ja hänellä on käytössään sopiva aineisto. (Glaser & Strauss 2012, 27-30)

Strauss ja Glaser perustelevat teorioiden luonnin merkitystä tutkimusasetelmien monimuotoisuudella. Grounded theoryssa teorian luonnilla tarkoitetaan päätymistä teoriaan, ajattelutapaan tai logiikkaan, joka sopii juuri siihen tutkimukseen, jota varten se on luotu. Grounded theory pitääkin sisällään kaksi

keskeistä käsitettä: *sopia* (fit) ja *toimia* (work), jotka kuvaavat teorian suhdetta tutkimukseen. Käsitteellä ”sopia” tarkoitetaan, että teorian kategoriat tulee olla valmiiksi (ei pakotetusti) soveltuvia tutkimukseen sekä osoitettu sopiviksi aineiston kautta. Käsitteellä ”toimia” tarkoitetaan teorian tarkoituksenmukaista asiaan liittymistä, jotta sen avulla pystytään selittämään tutkittavaa käyttäytymistä relevantilla tavalla, Teorian tulee siis sekä *sopia* että *toimia* tutkimuksen tarkoituksiin. Näiden käsitteiden avulla Glaser ja Strauss osuvat teorioiden vahvistamiseen pyrkivän perinteisen tutkimuksen ongelmakohtiin. Valmiit teoriat harvemmin sekä sopivat että toimivat ainutlaatuisissa tutkimuksissa. Perinteisessä tutkimuksessa tutkija pyrkii antamaan aineistolleen yleisemmän sosiaalitieteellisen merkityksen ja selittämään ja tulkitsemaan löydöksiään valmiiden teorioiden kautta. Tutkija on siis opetettu tutkimaan ja vahvistamaan faktoja, ei tutkimaan ja luomaan selityksiä miksi tällaisia faktoja löytyi. Glaserin ja Straussin mukaan paras tapa saada teoria sekä sopimaan että toimimaan, on etsiä se systemaattisesti aineistosta. (Glaser & Strauss 2012, 14-17.)

Systemaattisuudella Glaser ja Strauss tarkoittavat, että tutkimusmatka ei ole niin sanottua vapaamatkustamista, vaan tutkimuskohdetta koetellaan ja kokeillaan teoreettisesti koko matkan ajan. Näin uusia ideoita testataan ja niitä jalostetaan matkan varrella. Menetelmä perustuu aineistonkeruun, koodauksen ja aineiston analyysin yhdistämiseen vuorovaikutteiseksi prosessiksi. Nämä kolme tutkimusprosessin osaa ovat samanaikaisesti tai vuorotellen työn alla. Glaser ja Strauss kutsuvat prosessia englanninkielisellä käsitteellä ”theoretical sampling”, jota voidaan kuvata suomen kielellä näytteenotoksi. Tutkimusmatkan ideana on siis kerätä näytteitä eli aineistoa, ja analysoida sitä. Analyysin jälkeen päätetään, minkälaisia näytteitä seuraavaksi tarvitaan ja analysoidaan uudet näytteet. (Dey 2004, 80-81; Glaser & Strauss 2012, 56-89)

Matkan varrelta kerättyjen näytteiden tehtävänä on havainnollistaa luotuja kategorioita. Yksittäisen todisteen ei tarvitse olla täydellisen tarkka, vaan riittää, että se on relevantti teoreettinen abstraktio jostakin tutkimuksen ilmiöstä, jota tutkitaan. Luotu käsite ei myöskään muutu, vaikka faktat tai niiden tarkkuus muuttuvat. Käsitteen merkitys saattaa vain tarkentua tutkimusten tarkoitusten kehittyessä. Tieteilijän ei siis tarvitse tuntea koko tutkittavaa kenttää, vaan kehittää teoria, joka toimii relevanttina selontekona koskien suurta osaa kentän käyttäytymisestä. Myöhemmin ilmaantuneiden uusien aineistojen avulla teoria saattaa tarkentua. Ideana on siis luoda yleisiä kategorioita yleisiin ja erityisiin tilanteisiin ja ongelmiin. Grounded theoryn erityispiirteenä on teorian näkeminen prosessina, joka kehittyy ja

muuttuu samalla tapaa kuin sosiaalinen vuorovaikutus tai sosiaalisen maailman rakenteelliset tekijät muuttuvat. Luotu teoria pyrkii elämään ja toimimaan ajassa ja tilanteessa, ei olemaan ikiaikainen ja järkähtämätön ”suuri teoria”. (Glaser & Strauss 2012, 37-44.)

5.3 Aineiston koodaus – matkamuistojen purkaminen

Kun tutkimuskohde alkaa pikkuhiljaa tulla tutuksi, koodataan matkamuistot erilaisiin kategorioihin vertailua varten. Kategoriat luodaan innovatiivisen analyysin avulla käsitteellistämällä aineistoa uudelleen tärkeimpien teemojen tai näkökulmien ympärille. Kategorioiden tarkoituksena on tarjota tarkoituksenmukaisia tulkintoja tutkittavasta ilmiöstä. Menetelmän luotettavuuden ja pätevyyden maksimimiseksi kategorioita tulee koetella jatkuvasti, kunnes saavutetaan niin sanottu ”teoreettinen saturaatiopiste”, jossa lisäaineistot eivät enää tarjoa ideoita uusien kategorioiden synnyttämiseksi tai nykyisten jalostamiselle. Toimintatavan tarkoituksena on luoda jatkuva suunta tutkimukselle ja lisätä tutkijan luottamusta aineistoon ja ideoitaan kohtaan. Kun ideat ovat nousseet aineistosta ja niitä on jatkuvasti koeteltu sekä uudelleenmuotoiltu, sopivat ne myös aineistoon ja toimivat käytännössä. Aineistoa tulee siis kerätä ja tutkimusmatkoja tehdä niin monta, että uusia merkittäviä inspiraation kohteita tai ideoita ei enää synny. Tutkimusmatkailu tulee päätökseensä, kun tutkija kykenee integroimaan analyysinsä ydinkategorioihinsa ja kirjoittamaan matkastaan tarinan, joka pitää sisällään tiivistetysti tutkimusilmiön pääteemat. (Glaser & Strauss 2012, 80-81.)

Matkakertomuksen julkaisuun ja raportointiin liittyy Glaserin ja Straussin mukaan erityispiirteenä ja haasteena tutkimuksen tulosten ja luodun teorian ilmaiseminen ja välittäminen lukijoille uskottavalla tavalla. Toisena haasteena on kuvailla tutkittavaa sosiaalista maailmaa niin elävästi, että lukijat ja muut tutkijat voivat lähes kirjaimellisesti nähdä ja kuulla ihmiset sen sisällä. Toimiva ratkaisu on esitellä suoraan aineistoa todisteina johtopäätöksille. Tutkija voi myös kuvailla tapahtumia, tekoja ja tapahtumapaikkoja elävöittäen tutkimusta ja tuoden siihen ymmärrettävyyttä. (Glaser & Strauss 2012, 238-241.)

Matkamuistoja purkaessa on myös hyvä muistaa, että mukana matkassa ovat kulkeneet aikaisemman elämän ”matkaeväät”. Mitään tutkimusmatkaa ei ole mahdollista tehdä ilman aikaisempien matkamuis-

tojen vaikutusta, täysin avoimin mielin, koska tutkijalla ei ole mahdollisuutta sulkea kokonaan pois käytöstä aikaisempaa kokemusvarantoaan ja teoreettista jäsennystyökalustoaan. Aikaisempi kokemusvaranto voi myös olla hyödyksi matkalla, koska tutkimus tulee kytkeä aikaisempaan tieteelliseen keskusteluun. Tutkimuksella onkin vaarana jäädä tieteen ulkopuoliseksi huuteluksi, ankkuroitumatta mihinkään, jos pyritään pitäytymään vain puhtaasti aineiston analyysissä. (Dey 2004, 90-92; Eskola & Suoranta 2000, 19, 79-83.)

Grouded theoryssa on siis kyse niin sanotusta abduktiosta, joka on induktiivisen ja deduktiivisen päätelyn välimuoto. Abduktiossa pääroolissa ovat tutkijan ajattelu ja päättely, jotka eivät kuitenkaan synny tyhjiössä ilman teoreettista työkalustoa ja vihjeitä. Subjektiivisuus ja kontekstisidonnaisuus ovat siis väistämättä läsnä tutkimuksessa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Tulenkin matkamuistojen koodaamisessa huomioimaan vahvasti omien matkaeväitteni vaikutuksen tutkimuslasieni näkymään. Olen puolet elämästäni ollut tutkimusmatkalla tutkimani ilmiön sisällä, joten omien kokemusteni vaikutusta on mahdotonta täysin häivyttää. Pyrin kuitenkin matkakertomuksessani antamaan matkalla kohtaamilleni ihmisille äänen, ja häivyttämään omani mahdollisimman hyvin pois. Tällä tavalla kertomuksestani/teoriastani muodostuu uskottavampi.

Glaserin ja Straussin mukaan teorian uskottavuutta voidaan ilmaista esimerkiksi julkaisemalla koodausvaiheen muistiinpanoja, jotka kertovat lukijalle tavasta, jolla teoria on saavutettu ja rakennettu aineistosta. Ilman koodausvaiheen proseduureja uskottavuuden ilmaisu on hyvin haastavaa, koska aineiston ja teorian integraatio on tieteellisen uskottavuuden perusta. Tutkijan tulee myös raportoida uskottavasti ja legitiimisti tutkimuksen yleistettävyydestä eli siitä mihin sosiaalsiin ilmiöihin, maailmoihin ja rakenteisiin teoria on sovellettavissa. Tällä tavoin tutkijan on mahdollista kirjoittaa teoria yleistettävään muotoon, koska hän tietää, että tutkimuksen lukijat ja tutkijat tulevat tekemään teoriaan tarvittavat korjaukset ja hienosäädöt käyttäessään myöhemmin teoriaa omiin tarpeisiinsa. Grounded theory -menetelmässä myös lukijoilla on siis vastuu, koska teoria ei ole koskaan täysin valmis ja sovellettavissa koko sosiaalisen maailman kirjoon. Teorian tulee olla kuitenkin siinä mielessä valmis, että sen pohjalta voidaan luoda uutta teoriaa. (Glaser & Strauss 2012, 240-245.)

Jotta luotu teoria olisi hyödynnettävissä tulevaisuuden tutkimuksia varten, tulisi sen täyttää Glaserin ja Straussin asettamat toisiinsa linkittyvät kriteerit. Nämä kriteerit ovat: 1) sopivuus, 2) ymmärrettävyys, 3) yleistettävyys ja 4) hallinta. Teorian tulee siis sopia tarkasti tutkittavaan ilmiöön, johon sitä käyte-

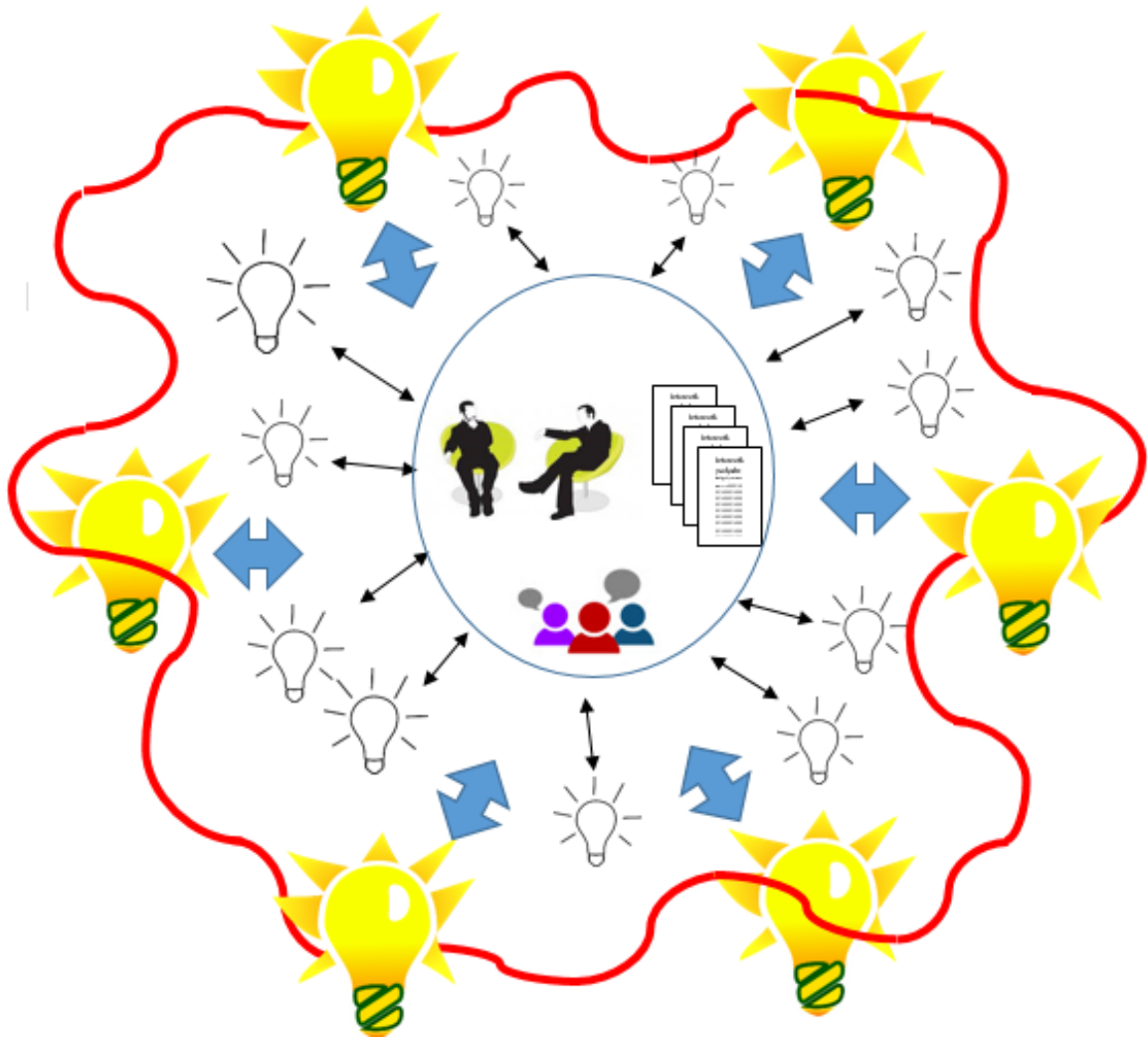
tään. Toiseksi sen pitää olla niin ymmärrettävä, että tutkimusilmiön sisällä elävät maallikotkin ymmärtävät sen. Kolmanneksi teorian tulee olla yleisesti sovellettavissa moninaisiin päivittäisiin tilanteisiin tutkimusalueen sisällä, ei vain erityistilanteisiin. Neljänneksi teorian tulee olla hallittavissa ja muokattavissa, kun ajan saatossa arkielämän tilanteet muuttuvat rakenteellisesti ja toiminnallisesti, tai jos uusia oivalluksia syntyy. (Glaser & Strauss 2012, 249.)

Kaikki matkamuistot siis puretaan ja järjestellään uudelleen sellaiseen muotoon, jotta niiden tutkiminen ja analysoiminen on mahdollista (vrt. Flick 1998, 179). Grounded theory tarjoaa monenlaisia valmiita viitekehyksiä matkamuistojen systemaattiseen purkamiseen ja analysointiin. Valitsin koodausmenetelmien kirjosta Anselm Straussin ja Juliet Corbinin kolmeportaisen koodaustavan, joka muodostuu 1) *avoimen koodauksen*, 2) *akselikoodauksen* ja 3) *selektiivisen koodauksen* vaiheista. Mallissa edetään systemaattisesti avoimen koodauksen kautta akselikoodaukseen ja päätetään prosessi selektiiviseen koodaukseen. Prosessi ei kuitenkaan ole koskaan täysin valmis, vaan uusia tutkimusmatkoja tullaan tekemään myöhemmin. Niiden kautta ammennetun lisäaineiston avulla aloitetaan koodausprosessi uudelleen, kunnes lisäaineistot eivät enää tuota lisäarvoa kategorioiden rakentamiselle. (Dey 2004, 84.)

Ensimmäisessä eli avoimen koodauksen vaiheessa kerätty aineisto pilkotaan osiin, sitä tutkiskellaan, vertaillaan, käsitteellistetään ja kategorisoidaan (Strauss & Corbin 1990, 61). Matkamuistojen eri osia vertaillaan ja tutkitaan tarkasti, ja näiden havaintojen pohjalta aineisto koodataan innovatiivisesti ja kekseliäästi koodeihin, jotka vangitsevat ja välittävät ilmiön merkityksiä. Avoin koodaus tarjoaa siis käytännöllisen metodin uusien ideoiden synnyttämiseksi tarkan ja yksityiskohtaisen aineiston tarkastelun kautta. Straussin ja Corbinin mukaan aineistolta tulee kysyä peruskysymyksiä: kuka, mitä, milloin, missä ja miten? Näiden kysymysten ja saatujen vastausten avulla keskustellaan aineiston kanssa, kunnes aineisto itsessään sanelee mitä kategorioita se tarjoaa löydettäväksi. Tämä luova prosessi perustuu todisteiden vastakkainasettelulle mahdollistaen uusien ideoiden syntymisen ilman ennakkokäsityksiä. (Dey 2004, 84-85.) Glaser ja Strauss painottavat kuitenkin, että ennakkoluulottomuus ei tarkoita ideattomuutta. Mitä enemmän ideoita luodaan sen parempi. Tutkijan tulee ideoida ja kirjoittaa ylös mahdollisimman paljon kategorioita tai ”koodausperheitä” (”coding families”) arvottamatta niitä kuitenkaan vielä tässä vaiheessa analyysiä. (Glaser 1978, 81.) Ideoita ei tule etsiä myöskään pelkästään sosiaalitieteistä vaan sallittua on katsoa moniteholinsseillä avarasti myös muihin koulukuntiin ja tieteenaloihin päin.

Toisessa vaiheessa siirrytään yhdistelemään väljästi ideoituja matkamuistokategorioita. Tätä vaihetta kutsutaan akselikoodaukseksi. Akselikoodaukseksi kutsutaan metodia, jossa analyysi integroidaan aineistoon yhdistelemällä kategorioita ja ideoita. Tämä vaihe on kriittinen, koska nyt perusteellisen aineiston koetteluun jälkeen tulee pohtia, mitkä ideat ovat perin pohjin kiinnittyneitä aineistoon ja mitkä eivät. (Dey 2004, 84-85.) Luodaan siis tarkennettuja kategorioita, joiden koodaaminen toteutetaan keskeisiksi valittujen elementtien, akselien ympärillä. Akselikoodauksen tavoitteena on syventää kategorioita samalla tapaa kuin eri analyyseissä yleensäkin syvennetään teemoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

Kun kategorioita on yhdistetty riittävällä tavalla, siirrytään viimeiseen eli selektiivisen koodauksen vaiheeseen. Tässä viimeisessä vaiheessa analyysi integroidaan yhä vahvemmin ydinkategorian ympärille. Ydinkategorialla tarkoitetaan keskeistä käsitettä tai ideaa, jonka on tarkoitus koota kategoriat yhteen koherentiksi kokonaisuudeksi, teoriaksi. Strauss ja Corbin loivat ydinkategorioiden idean, jotta saavutettaisiin mahdollisimman tiivis integraatio vaadittujen kategorioiden välille (Strauss & Corbin 1990, 121). Metodin avulla voidaan näin syventää ja rikastuttaa analyysia samalla kun muotoillaan koko matkakertomuksen yhdistävää punaista lankaa teorian ympärille. Tämä punainen lanka kutoo lopulta yhteen koko analyysin synnyttäen teorian, jota voidaan kutsua nimellä Grounded theory. (Dey 2004, 85.) Havainnollistan ja kiteytän Grounded theoryn kolmiportaisen prosessin ideaa vielä kuvallisesti seuraavalla sivulla.



Kuvio 5. Grounded theory. Aineisto, ideointi, koettelu ja punainen lanka.

6. Aineiston analyysi ja koodaus

Seuraavassa siirryn raportoimaan tutkimusmatkani tuloksia. Analyysiprosessini esittely etenee Strauss ja Corbinin kehittämän kolmeportaisen koodausmenetelmän mukaisesti, jossa prosessi aloitetaan ensin avoimella koodauksella, siirrytään sitten aksiaaliseen koodaukseen, ja päätetään prosessi selektiivisen koodauksen vaiheeseen. Todellisuudessa tutkimusmatkani ei ollut näin suoraviivainen, koska sukelsin analyysiprosessin aikana useita kertoja aineistoni syövereihin yhä uudelleen. Olen siis kulkenut näitä kolmea porrasta ylös-alas useita kertoja tutkimusprosessin aikana. Koin kuitenkin, että tämä tapa esitellä analyysiani on toimivin ja antoisin, koska pystyn samalla havainnollistamaan tutkimusmatkani etenemistä ja esittelemään käyttämäni menetelmän soveltamista tutkimukseni tarpeisiin. Esittelenkin seuraavassa viimeisimmän koodaukseni tulokset.

6.1 Avoin koodaus

Avoimessa koodauksessa tarkoitukseni oli luoda käsitteitä, jotka toimivat teoriani ensimmäisinä rakennuspalikoina. Prosessia voidaan kutsua myös arkikielisesti aivoriiheksi, jossa pyrin luomaan aineistosta mahdollisimman paljon ideoita, jotka vahvistuivat koodeiksi aineistoa vertailemalla ja järjestelmällä. Esittelen ensin aineistosta löytämäni koodit luettelona, jonka jälkeen havainnollistan niiden välittämiä merkityksiä suorien lainausten avulla, jotta ne heräisivät henkiin ja välittyisivät aidompina lukijoille. Toisin sanoen kunnioitan Straussin ja Corbinin ajatusta antamalla äänen aineistolleni, ja kertomalla mitä se tarjoaa löydettäväksi. Aineistolla ei itsessään ole kuitenkaan ääntä vaan kertojana toimivat tupakoitsijat, joille haluan antaa puheenvuoron. Puheenvuoroista olen kekseliäisyyteni voimin koonnut mahdollisimman paljon ideoita, joita jalostin koodeiksi. Koodaukseni perustuu aineistolta kysymiini kysymyksiin, joista tärkeimpiä olivat tutkimuskysymykseni:

- *Mitkä kokemukselliset tekijät saavat tupakoitsijan jatkamaan tupakointiaan, vaikka se on todettu fyysisen terveyden kannalta erittäin haitalliseksi toiminnaksi?*
- *Jäisivätkö tupakoitsijat kaipaamaan jotain, jos he luopuisivat tupakoinnista? Mitkä sosiaaliset tai toiminnalliset tekijät ovat suurimpia hidasteita/esteitä tupakoinnin lopettamiselle?*
- *Millainen merkitys positiivisilla kokemuksellisilla tekijöillä on tupakoinnin jatkamisessa?*

Vastaukseksi aineistoni tarjosi seuraavanlaisia ideoita/kategorioita:

- Tupakointi lähestymisen ja tutustumisen välineenä
- Tupakointi sosiaalisena liimana ja yhteisöllisenä tapana
- Sosiaaliset tupakointihetket ja tupakkakeskustelut
- Ruuan jälkeinen tupakointi (ruokasavut)
- Aamutupakointi (aamusavut)
- Kahvitupakointi
- Aamukahvitupakointi
- Tupakointi alkoholin nauttimisen yhteydessä
- Kesätupakointi
- Tupakan maku ja tuoksu
- Tupakoinnin tarjoama oma hetki
- Tupakoinnin tarjoamat rentoutustauot arjen keskellä
- Tupakoinnin tarjoama ajattelu-aika
- Tupakointi itsensä palkitsemisen välineenä
- Tupakointi arjen rytmittäjänä ja rutiinina
- Tupakointi motorisena toimintana
- Tupakointi ”ajan tappamisen” välineenä
- Tupakointi imagollisena kapinallisuuden välineenä
- Tupakointi osana identiteettiä
- Tupakointi tutuna ja turvallisena kokemuksena
- Tupakointi stressilääkkeenä
- Muut tupakointitilanteet

Päädyin näihin kategorioihin/koodeihin kuunnellen ja keskustellen aineistoni kanssa. Tämän vuorovai-
kutteisien prosessien tuloksena järjestelin, vertailin ja käsitteellistin sen tarjoamia merkityksiä niin inno-
vatiivisesti kuin pystyin. Prosessissa painottui vahvasti aineiston ääni ja tunnelma, ja haluankin nyt
hetkeksi hiljentyä ja antaa aineistoni puhua puolestani. Aineisto tarjosi valtavasti ääniä, joista valitsin
avoimen koodauksen esittelyyn 1-3 osuvinta esimerkkiä. Seuraavassa tupakoitsijat siis kertovat
esimerkein, miksi em. kategoriat valikoituivat koodeikseni.

Tupakointi välineenä lähestyä ihmisiä ja tutustua heihin

*”Tutustumistupaikat. Menet uuteen ympäristöön (koulu, työ jne), missä jengi tekee
tuttavuutta? No tupakkapaikalla! Tupakointi siivittää uudet tuttavuudet luontevasti
alkuun”. (6v tupakoinut, 50/vko, lopettanut)*

*”...jos ei lapsuuden kavereita oteta lukuun niin kaikki niinkun ystävät kehen mä oon
tutustunu suurinpiirtein polttaa röökii niin mitäköhän kautta mä oisin niihin tutustu-
nu” (15v tupakoinut, 60 savuketta/vko)(RH)*

Tupakointi sosiaalisena liimana ja yhteisöllisenä tapana

*”...ohan siis niinku kaikki tommotteet sosiaaliset suhteet jossain yläasteella, lukiossa
jossain koulun röökimontulla, et sillähän niitä kavereita tuli ja käytännössä kaikki
kaverit jota tälläkin hetkellä on tupakoi, et on se semmonen yhteinen tekeminen aina”
(16v tupakoinut, 200/vko)(TH)*

*”Mä sanoisin seurallisuus, et tavallaan se lähentää mua semmoseen ihmisiin kehen ei
muuten välttämättä tutustuis tai löytäs mitään yhteistä” (7v tupakoinut, ?/vko)(RH)*

Sosiaaliset tupakointihetket ja tupakkakeskustelut

”Sosiaaliset hetket työkaverien kanssa tupakkitauolla katkaisevat sopivasti työpäivää ja auttavat jaksamaan töissä. Tupakkataukojen keskustelut pitävät yllä mukavaa työilmapiiriä, ja samalla tulee vaihdettua myös ajankohtaista työhön ja työympäristöön liittyvää tietoa sekä työkokemuksia ja -kuulumisia.” (8v tupakoinut, 50/vko)

Ruuan jälkeinen tupakointi (ruokasavut)

”Jäisin kaipaamaan ruokasavuja.” (8v tupakoinut, 80/vko)

”Tupakoin edelleen pääasiallisesti vain viikonloppuisin muutaman savukkeen hyvän ruuan, viinin tai seuran yhteydessä.” (12v tupakoinut, 4/vko)

Aamutupakointi (aamusavut)

”Jäisin kaipaamaan aamulla sitä hetkeä kun aamupalan jälkeen istun pihalla ja tupakoidessa mietin miten päivä menee. (24v tupakoinut, 100/vko)

”Jäisin kaipaamaan aamutupakan erittäin rentouttavaa vaikutusta.” (10v tupakoinut, 40-50/vko)

Kahvitupakointi

”Kahvia ja tupakkaa. Yhdistelmää, jonka nauttiminen auttaa orientoitumaan opiskeluun/luentopäiväkirjan/esseen kirjoittamiseen, tenttiin lukemiseen tai työpäivään.” (4v tupakoinut, 42/vko)

Aamukahvitupakointi

"Aamuhetki kuuman kahvin ja palavan tupakan kanssa kirpeässä talvisäässä on aina yhtä ainutlaatuinen." (20v tupakoinut, 140/vko)

"...varsinkin joku komee kesäaamu, aurinko nousee, niin ei paljon parempaa oo kun se, että otat kahvin, meet parvekkeelle ja poltat tupakan siinä" (20v tupakoinut, 140/vko)(TH)

Tupakointi alkoholin nauttimisen yhteydessä

"Kaljareissuja" (10v, 40-50/vko)

"Ryyppäämään kun lähtee, niin on pakko polttaa." (7v tupakoinut, ?/vko)(RH)

"Mä voisin itte sanoo ehkä että just hyvässä seurassa ensimmäisen oluen jälkeen niin se tupakka. (15v, satunnaisesti)(RH)

Kesätupakointi

"Kesäpäivät ulkoilmassa tupakan palaessa" (10v tupakoinut, 40-50/vko)

"Ketjupolttamista kesäyössä - Savun hypnoottista olemusta." (15v tupakoinut, 140/vko)

Tupakan maku ja tuoksu

”Makuyhdistelmätupakat. Kahvi ja tupakka, olut ja tupakka jne.” (6v tupakoinut, 50/vko)

”Jäisin kaipaamaan myös sikarin makua ja tuoksua.” (5-6v tupakoinut, 0-1/vko)

Tupakoinnin tarjoama oma hetki

”Rentouttavaa lyhyttä breikkiä ns. ”omaa hetkeä”. Esim. opiskelun katkaiseminen hetkellisesti, eli taukoa.- Lyhyttä taukoa töissä-. Kaikkiin kai lähinnä liittyy sellainen tauko päivästä tai jostain toimesta.” (6v tupakoinut, 90/vko)

”...että voi tupakalla käydessään ottaa hetken aikaa itselleen työpäivän keskellä.” (9v tupakoinut, 15/vko)

Tupakoinnin tarjoamat rentoutustauot arjen keskellä

”Lapsiperheen äitinä jäisin kaipaamaan sitä jäähdyttelytaukoa lapsiperheen joskus hermoa riistävästä tilanteista.” (24v tupakoinut, 100/vko)

Tupakoinnin tarjoama ajattelu-aika

”Voi rentoutua vapaasti ja antaa ajatusten lentää ulkona vaikkapa opiskelujen lomassa. Jäisin kaipaamaan tupakan ajatuksia stimuloivaa vaikutusta. (7v tupakoinut, 15/vko)

”Jos kotona puuhailee jotain, niin se on semmonen mietintätauko, et menee tupakalle, ja miettii, et mitä sitä seuraavaks tekis.” (11v tupakoinut, 140/vko)(TH)

Tupakointi itsensä palkitsemisen välineenä

Jäisin kaipaamaan itsensä palkitsemista röökillä! (12v tupakoinut, 140/vko)

”Kaipaam asiaa, jota odottaa, asiaa, jolla palkita itsensä tai jolla katkaista ahdistavat tai stressaavat tilanteet. Kaipaam vapautta. (12v tupakoinut, 4/vko)

Tupakointi arjen rytmittäjänä ja rutiinina

”Tupakointi liittyy aina niihin tiettyihin rutiineihin, eli sillon kun sä oot syöny, sillon kun sä heräät, ja sillon kun sä käytät alkoholia, niin liittyy aika vahvasti aina niihin” (13v tupakoinut, 140/vko)(TH)

”Tupakka myös rytmittää päivää, tätä en itse huomannut ennen kuin kokeilin lopettamista.” (12v, 100/vko)

Tupakointi motorisena toimintana

”Eniten kaipaisin käsilleni jotain tekemistä.” (26-28v tupakoinut, 30/vko)

”Jostain syystä savun puhaltaminen ulos on siistiä.” (14v tupakoinut, 160/vko)

”Kyl ehdottomasti niinkun se korvaa tylsyyttä vaik pidät vaan kädessäs jotain niin se on vähän vähemmän tylsää kun olla tekemättä mitään. (15v tupakoinut, satunnaisesti)

Tupakointi ”ajan tappamisen” välineenä

”Poltan usein tupakkaa odotellessani bussia tai jotain henkilöä, jonka kanssa minulla on tapaaminen. Jos luopuisin tupakoinnista, minulla ei olisi mitään tekemistä odotellessa. (8v tupakoinut, 50/vko)

”Tupakointi on myös ajanviettoa. Tupakanmittainen tauko. Jonkin asian odottaminen ei tunnukaan enää niin pitkältä ajalta ” (10v tupakoinut, 10/vko)

Tupakointi imagollisena kapinallisuuden välineenä

”Olen aina ollut kaikin puolin niin kiltti ja pehmo, että tupakointi on tuonut minulle jollain tapaa hieman itsevarmuutta ja särmää, koska se on ns. ”kovista”. (8v tupakoinut, 50/vko)

Tupakointi osana identiteettiä

”Se, että kun oot vaikka kuinka kauan tehny näin, ja se on niin tosiaan iskostunut sun takaraivoon, ja sitten jos sä yritätkin jättää sen tekemättä, niin kylä vaikeeta olis” (20v tupakoinut, 140/vko) (TH)

Tupakointi tuttuna ja turvallisena kokemuksena

”Tupakoinnista on tapana muodostunut rentouttava kokemus, johon turvautuu helposti. Tupakan polton kokemukseen liittyy jotain muutakin, siihen yhdistyy luultavasti vanhat kokemukset tupakoimisesta, joihin liittyy tiettyjä tunteita ja muistoja.” (7-8v tupakoinut, 15/vko)

”(Jäisin kaipaamaan) suoraan sanottuna ”omaa kaveria”. Niin kauan on tullut tupakoitua, että tupakka edustaa minulle kaikkea rentoutumista.” (24v tupakoinut, 100/vko)

Tupakointi stressilääkkeenä

”Tupakka auttaa hieman ahdistuneisuuteen, erityisesti stressaavissa tai jännittävässä tilanteissa. Erityisen helpottavaa tupakka on silloin kun ottaa päähän jokin asia. Jos on todella vihainen olo, tai jokin asia on mennyt täysin pieleen, tupakka on hyvä lääke sillä hetkellä. Se ei poista mitään ongelmia, vaan tekee senhetkisestä tunnetilasta siedettävämmän.” (7v tupakoinut, 3/vko)

”tossa vammautumisen jälkeen tuli poltettua aika paljon enemmän, mutta se johtu ehkä siitä että niinkun kaikki elämässä muuttu, ja siinä oli sitten jonkinlainen stressi” (20v tupakoinut, 140/vko)(TH)

Muut tupakointitilanteet

”Tupakka on hyvää myös seksin jälkeen. On ihanaa vetää savut orgasmin päälle ja loikoilla vuoteessa varsinkin kun sisällä ei yleensä nykyään polteta, mutta joskushan sitä voi vähän revitellä. (20v tupakoinut, 140/vko)

6.2 Aksiaalinen koodaus

Avoimen koodauksen jälkeen siirryin yhdistelemään luomiani ideoita ja kategorioita syventääkseni analyysiani. Tavoitteenani oli luoda aineistosta tarkennettuja ja kokoavia kategorioita, jotka kuvaavat ilmiötä syvällisemmin. Tässä vaiheessa pohdin, mitkä ideat ovat perin pohjin kiinnittyneitä aineistoon ja mitkä eivät. Aksiaalisen koodauksen vaihe osoittautui hyvin haasteelliseksi, koska nyt punnittiin kykyä järjelyn ja tieteellisen ajattelun kautta tavoittaa jotakin, mitä kokemus ja havainto eivät suoraan pysty tavoittamaan. Pavel Kopninin sanoin nyt tarvittiin todella tutkijan kykyä *perustellun mielikuvituksen* käyttöön (Kopnin 1975, 249).

Aksiaalisen koodauksen ensimmäisenä haasteena oli keksiä tapa hahmottaa jonkinlainen kuva tupakointi-ilmiöstä lukuisten, sekaviltakin näyttävien ideoiden joukosta. Kokonaisuuksien hahmottaminen tuntui aluksi mahdottomalta tehtävältä, kunnes keksin rakentaa ideoistani konkreettisesti palapelin. Kirjoitin jokaisen avoimen koodauksen vaiheessa luomani idean erilliselle paperinpalaselle ja aloitin palapelin kokoamisen. Aina kun sain yhdisteltyä nipun ideoita, pohdin, mikä käsite kuvaisi tätä kokonaisuutta tarkimmin. Erilaisia kokoavia käsitteitä syntyi paljon ja niitä myös yhdistyi laajemmiksi kokonaisuuksiksi. Useiden viikkojen aivoriihen jälkeen palapeli tuntui valmiilta, jonka jälkeen kävin vielä kerran aineistoni perusteellisesti läpi. Ideani tuntuivat kiinnittyvän osuvasti aineistooni, ja totesin, että pystyn aineistoni pohjalta perustelemaan jokaisen luomani kategorian merkityksellisyyden ilmiön rakentumisen osalta.

Esittelen tässä kappaleessa aksiaalisen koodauksen tulosten lisäksi myös aikaisemman elämäni ”matkaeväitä”. ”Matkaeväillä” tarkoitan teoreettista jäsennystyökalustoa, jota olen kerännyt työkalupakkiini yliopisto-opintojeni aikana. Tämä työkalupakki on näytelty suurta roolia järjelyprosessissani aineistoa analysoidessani. Samalla kun esittelen koodausprosessia, kytken ideani siis myös aikaisempaan tieteelliseen keskusteluun ja tutkimuksiin. Näin pyrin luomaan mahdollisimman hyvän pohjan jatkotutkimuksen teolle. Perustellun mielikuvituksen käytön tuotteena syntyivät seuraavat kategoriat:

• SOSIAALISUUS JA RYHMÄKÄYTTÄYTYMINEN
• RENTOUTUMINEN, AJANHALLINTA JA TUTTU TEKEMINEN
• IDENTITEETTI, IMAGO JA KAPINALLISUUS
• HARMONIA, HEDONISMI JA PLASEBO

6.2.1 Sosiaalisuus ja ryhmäkäyttäytyminen

”Mikä olisi sosiaalisempi tapahtuma kuin tupakoitsijoiden rinki ulkosalla. Parhaat keskustelut ja ihmisiin tutustuminen on aina käyty näin. Tupakointi on keino päästä juttusille/keksiä jutunjuurta. Se liittää ihmiset toisiinsa.” (10v tupakoinut, 10/vko)

Aineistosta nousi yhtenä merkittävimpänä tekijänä esiin tupakoinnin sosiaalinen luonne. Tupakointi koettiin hyvin monella tapaa positiiviseksi tekijäksi sosiaalisessa maailmassa toimiessa. Sen todettiin toimivan metaforisesti ainakin ”jäänmurtajana” ja ”rikoskumppanuutena”. Näillä aineistosta nousseilla kielikuvilla tarkoitan tupakoinnin roolia sosiaalisen vuorovaikutuksen helpottajana (jäänmurtaja) sekä ryhmähengen ja yhteisöllisyyden luojana (rikoskumppanuus). Seuraavassa esittelenkin aineistosta nousseita ideoita näihin kielikuviin liittyen. Havainnollistan ideoitani myös aineisto-ottein.

Tupakointi jäänmurtajana

Välittömän vuorovaikutustilanteen syntyminen lähtee liikkeelle lähestymisestä. Ihmisten satunnainen lähestyminen tarvitsee usein tuekseen jonkin sosiaalisen syyn. Aineistoni perusteella useat tupakoitsijat pitivät tupakointia hyvänä syynä tai välineenä helpottaa ventovieraiden ihmisten lähestymistä. Lähestymisen helpottumiseen voidaan aineistosta löytää ainakin kaksi syytä: *tila ja paikka* sekä *näkyvyys ja erottuvuus*.

Tupakointi on usein rajattu määrätyille alueille, joka kokoaa tupakoitsijoita yhteen. Varsinkin työpaikoilla tai kouluissa tupakointitoiminnalle on usein määrätty selkeät tupakkapaikat, joissa toimintaa on luvallista harjoittaa. Tupakointialueiden erityispiirteenä on niiden pieni koko, joka saattaa tupakoijat lähelle toisiaan. Näin syntyy väkisinkin varsin intiimi sosiaalinen tilanne, joka luo pohjan sosiaalisen vuorovaikutuksen synnylle. Näissä rajatuissa paikoissa ihmisten kohtaaminen on usein myös toistuvaa, joten todennäköisyys ihmisten lähestymiselle ja sosiaalisen jään murtumiselle kasvaa.

”Minulla ei ole nikotiiniriippuvuutta vaan sosiaalinen riippuvuus. Esim. eri koulujen alkaessa tms. olen huomannut että nopeiten ihmisiin tutustuu tupakkapaikalla.” (16v tupakoinut, 5 savuketta/vko)

Aineistosta nousi esiin paljon julkisia tiloja, joissa tupakointi on helpottanut toisen tupakoitsijan lähestymistä. Tupakoinnin ei tarvitse siis olla toistuva ja samassa paikassa tapahtuva toimenpide virittääkseen sosiaalisia vuorovaikutustilanteita. Esimerkiksi baarien tupakkapaikat koettiin erityisen toimiviksi tiloiksi päästä kontaktiin toisten ihmisten kanssa tupakan varjolla. Yleisesti tupakointi nähtiin kynnyksen madaltajana sosiaalisessa lähestymisessä. Aineiston mukaan tupakoinnin myötä voi syntyä myös pysyvämpiä suhteita.

”Olen tavannut ensimmäistä kertaa pitkäaikaisen poikaystäväni ja hänen kaveriporukkinsa Klubin terassilla, kun kävin kysymässä heiltä tulta ja jäin juttelemaan.” (8v tupakoinut, 50 savuketta/vko)

”Voisin hyvinkin luopua tupakoinnista, koska yleensä poltan vain ns. viihteellä ollessani. Jos kuitenkin luopuisin, jäisin kaipaamaan tupakkakoppikeskusteluja ja uusien ihmisten tapaamista.” (5v tupakoinut, 8 savuketta/vko)

Tupakoinnin ei myöskään tarvitse tapahtua toiminnalle rajatulla alueella, jotta se mahdollistaisi lähestymisen helpottumisen. Sormien välissä loimuava savuke ja ilmassa leimuava savupilvi paljastavat tupakoitsijan ympäristöstään. Tupakoitsijat siis tunnistavat toisensa helposti toiminnan näkyvän ja erotuvan luonteen takia. Toisen tupakoitsijan lähestyminen ja jäänmurtaminen tapahtuu usein esimerkiksi tulta pyytämällä, jonka jälkeen todennäköisyys sosiaalisen kanssakäymisen syntyyn on suurempi. Kun jää on murrettu ja kontakti toiseen ihmiseen luotu, tukijalka välittömän sosiaalisen vuorovaikutuksen syntyyn on muurattu. Toisin sanottuna toiseen ihmiseen tutustuminen voi alkaa. Tutustumisen katalysaattorina voidaan pitää yhteistä toimintaa yhteisessä tilassa. Varsinkin uusiin sosiaalisiin ympäristöihin tultaessa tupakointi koettiin helpottavaksi välineeksi tutustua muihin ihmisiin.

”Tupakkapaikalla tapaa uusia ihmisiä ja keskustelunavaus on helppoa. Ihmistä, jolla on tupakka kädessä, on jostain syystä helpompi lähestyä. Ehkä kun tietää, että hänellä ei ole kiire.” (6v, tupakoinut, 2/vko)

Tutustumiseen liittyy vahvasti verbaalinen vuorovaikutus eli keskustelu. Tupakoitsijat kokivatkin tupakkakeskustelut monella tapaa positiivisina tekijöinä. Tupakoinnin virittämät sosiaalisen vuorovaiku-

tuksen hetket koettiin mm. rentoutushetkinä, tärkeinä taukoina arjesta ja työhyvinvoinnin parantajina. Aineistoni mukaan tupakointi toimii sosiaalisen ja rentouttavan vuorovaikutushetken tarjoajana aina tutustumisvaiheesta vakiintuneisiin tupakkarinkikeskusteluihin työpaikoilla ja kouluissa.

”Onhan tupakointi hirveen sosiaalinen tapa, että kun menee pihalle ja polttaa tupakan niin siinä tulee juteltua ihmisten kanssa ja sitä ehkä jäisin kaipaamaan” (20v tupakoinut, 140/vko)

”Kaveriporukassa on hauskaa ja sosiaalistavaa käydä yhdessä tupakalla. Tupakalla ollessaan tutustuu helposti uusiin ihmisiin.” (5v tupakoinut, 5-10/vko)

Rikoskumppanuus

Tupakointi koettiin aineistoni perusteella myös vahvaksi yhteisöllisyyden luojaksi ja niin sanotuksi sosiaalseksi liimaksi, joka kokoaa tupakoitsijat yhteen. Toiminnan sosiaalisen ryhmäluonteen yksi keskeinen tekijä on yhteisellä asialla olo ja ryhmässä harrastetun paheen luoma yhteisöllisyys. Voidaankin sanoa, että tupakointiin ulkoapäin yhä vahvemmin suuntautuvat paineet luovat eräänlaisen positiivisen rikoskumppanuuden tunteen tupakoitsijoiden keskuuteen, joka voi vahvistaa ryhmän yhteishenkeä.

”Tupakkapaikalla saa intiimimmän kuvan keskustelukumppanista; ollaan vähän kuin rikoskumppaneita.” (6v tupakoinut, 2 savuketta/vko)

Tupakointi tarjoaa myös hyväksyttävää liikkumavaraa sosiaalisista tilanteista toiseen siirryttäessä. Tupakointi mahdollistaa siirtymisen epämiellyttävistä tilanteista turvallisimpiin ja mukavampiin ympäristöihin. Tupakkarinkiin siirtyminen voi myös helpottaa tupakoitsijan oloa suomalla hänelle hetken hengähdysaikaa epämiellyttäviä sosiaalisia tilanteita sisällään pitävässä sosiaalisessa maailmassa. Tupakointi tarjoaa myös tilaisuuden olla yhteisellä asialla samanhenkisen ryhmän kesken. Ryhmän tuoma turva ja rauhoittavuuden tunne koettiin erityisen positiiviseksi tekijäksi.

”Asia, mitä jäisin kaipaamaan, on ne hetket joina juhlissa pääsee pienen porukan kanssa vähäksi aikaa toiseen maisemaan ja keskustelemaan tupakan kera. Tupakka-paikoilla on helppo tutustua ihmisiin ja sosiaalinen ilmapiiri on rento. Uskon, että tupakoinnissa jäisin todella kaipaamaan tupakointihetkiä, jotka ovat itsessään niin mukavia.” (7-8v, 15/vko)

Tupakoinnin voidaan siis sanoa toimivan sosiaalisena liimana sosiaalisessa maailmassa. Sosiaalisella liimalla tarkoitan sosiaalisen yhteyden ja yhteishengen syntymistä ihmisten välille ja tämän yhteyden vahvistumista tupakoinnin avulla. Tupakointitoiminta ensinnäkin nostaa todennäköisyyksiä vuorovai-
kutuksen synnylle tuoden ihmiset lähelle toisiaan. Toiseksi samassa paikassa samaa toimintaa harjoit-
tavat ihmiset myös todennäköisemmin keskustelevat toistensa kanssa, mikä lisää todennäköisyyttä toi-
seen ihmiseen tutustumiseen. Kolmanneksi ihmisten tutustuttua, yhteisen paheen luoma yhteisöllisyys
voi vahvistaa ja kovettaa sosiaalista liimaa ihmisten välillä. Sosiaalisuuden elementit liittyvät siis niin
lähestymiseen, tutustumiseen, keskusteluihin kuin laajempaankin yhteisöllisyyteen. Tupakointi toimii
järjestäytymisen ja ryhmäytymisen välineenä, jossa tauon tai sopivan hetken tultua tupakoitsijat siirty-
vät omaan ryhmäänsä pois tupakoimattomien keskuudesta. Tietystä tilanteesta erkaantunut tupakkarin-
ki on täynnä erilaisia ihmisiä, joita ei välttämättä yhdistä mikään muu kuin tupakointi.

*”Tupakka on helppo semmonen yhdistävä tekijä minkä perusteella jengi järjestäytyy tietyllä joukolla jostain toisesta porukasta, et aika vaikee keksii mitään semmosta muuta niinkun mihin hyväksyttäis niin helposti että joku yks jengi niinku menee sel-
västi pois siitä toisten luota ja ettei sitä niinku kyseenalaisteta” (muutamia vuosia, epäsäännöllisesti)(RH)*

6.2.2 Rentoutuminen, ajanhallinta ja tuttu tekeminen

Tupakointi koettiin aineistoni perusteella moninaiseksi välineeksi rentoutua. Rentoutuminen liittyy tupakoitsijoiden mukaan tupakointitoiminnan tarjoamiin omiin hetkiin, jotka mahdollistavat irtautumisen arjen kiireestä ja aherruksesta tuttuun rutiiniin. Nämä tupakointihetket koettiin myös tärkeän ajattelujan tarjoajana hektisen elämänmenon keskellä.

Monet tupakoitsijat kokivat tupakoinnin rentouttavuuden liittyvän myös elämän rytmittämiseen. Toisille se edusti palkintoa tehdystä työstä. Joidenkin tupakoitsijoiden mielestä heidän tupakointinsa rentoutavuus perustuu yksinkertaisesti tutun asian tekemiseen, motoriseen toimintaan tai ajan tappamiseen, joiden avulla pystytään välttämään tylsät hetket. Tupakointitoiminta ja rentoutuminen kietoutuvat siis aineistoni perusteella yhteen oman hetken, ajanhallinnan sekä tutun tekemisen muodoissa.

Oma hetki

Aineistosta kumpusi positiivisten tupakointikokemusten rivien välistä myös negatiivisia tuntemuksia. Arjen jatkuva kiire ja hektisyys olivat läsnä monien vastaajien arjessa. Näistä tuntemuksista kärsivät vastaajat kokivat tupakoinnin ”lääkkeenä”, joka helpottaa turhan kiihkeän elämänrytmin aiheuttamaa epämukavuutta. Aineistoni mukaan tupakointitoiminta mahdollistaa irtautumisen kiireestä ja hälinästä ja siirtymisen hetkeksi omaan rauhaan.

”Välillä tupakoinnilla voi saada pienen hetken vain itselleen. (7v tupakoinut, 15/vko)

Aineistoni pohjalta omien hetkien tarve rakentuu hyvin yksilöllisesti, mutta liittyy kaikissa vastauksissa jollain tavalla stressinhallintaan. Voidaan sanoa, että erilaiset tilanteet aiheuttavat eri tavalla eri ihmisille erilaista stressiä. Yleistäen vastauksissa korostui kuitenkin arjen stressin kokemukset, jotka liittyivät työ- ja opiskeluelämään. Vastaajat yrittivät erilaisten selviytymiskeinojensa avulla pärjätä jatkuvan kiireen keskellä. Tupakointi nähtiin yhtenä selviytymiskeinona ja ”hengähdystaukona” stressin ja kiireen tunteesta.

”varmaan niitä taukoja ja rentoutumishetkiä et varsinkin töissä se on ihan mukavaa mennä pariks minuutiks pois sieltä hälinästä ja rentoutua” (13v tupakoinut, 140/vko)(TH)

Omat hetket tarjosivat tupakoitsijoille aikaa ajatella ja jäsenellä ajatuksiaan. Tutkimusten mukaan taukojen merkitys suuren tietomäärän jäsentelyssä ja ajatusten kokoamisessa on merkittävä, koska kasautuva tietomäärä ja stressi vaikuttavat keskittymiskykyyn negatiivisesti. Esimerkiksi nykyisessä työelämässä korostunut tietotyö vaatii tekijältään usein rinnakkaisten/päällekkäisten toimintojen hallitsemista (multitasking) ja suuren tietomäärän käsittelyä. Tauot auttavat ihmistä palautumaan psyykkisestä kuormituksesta. (Heiske 1997, 21-25.) Tupakkatauon merkitys psyykkisen vireystilan ylläpitäjänä nousi esiin aineistosta opiskelijoiden osalta.

”Yliopistolla esimerkiksi pitkää esseetä kirjoittaessa välillä on hyvä käydä tupakalla, ottaa etäisyyttä tekstiin ja pohtia, mitä kirjoittaisi seuraavaksi. Käyn yleensä ulkona tupakalla, jolloin raikkaalla ulkoilmalla on usein myös piristävä vaikutus. Kyllä sitä happeakin tulee hengitettyä tupakkatauolla.” (8v tupakoinut, 50/vko)

Omien hetkien merkitys paikantuu aineistoni pohjalta siis selviytymis- ja palautumiskeinoiksi kuormittavaksi koetun toiminnan tai ympäristön keskellä. Kaikki kuormitus ei kuitenkaan ole haitallista. Esimerkiksi kohtuullinen ja vaihteleva kiireen tunne voi lisätä ihmisten aikaansaavuutta ja motivoida suoriutumaan tehtävistä paremmin ja nopeammin. Jos ihmisellä on kohtuullinen kiireen tunne valloillaan, hän voi tuntea itsensä tärkeäksi yhteisössään. Kiire voi siis olla henkisen hyvinvoinnin kannalta myös positiivinen tekijä. Ihminen kestää monenlaista kuormitusta, jos se ei ole jatkuvaa, tai jos siitä pääsee palautumaan. Jatkuva kiireen tunne on kuitenkin terveydelle haitallista ja voi johtaa ylikuormitustilaan. (Heiske 1997, 21-25.) Hyväksytyt tupakkatauot kiireellisen päivän aikana voivat auttaa vähentämään jatkuvaa kiireen tunnetta ja lisäämään näin ihmisten hyvinvointia ja tehokkuutta.

”Yksityinen tauko arjen aherruksesta kera tupakan. Duunipäivä, esseen kirjoittaminen, siivous...kyllä näitä keskeytystä kaipaavia asioita löytyy. Mitä teet ”tauolla”, kun et tupakoi - istut tuolilla?” (6v tupakoinut, 50/vko)

Ajanhallinta - arjen rytmittäminen ja palkinto

Tupakointitoimintaan sisältyy myös ajanhallintaan liittyviä elementtejä. Tupakoinnin tarjoamat pysähtymisen hetket ovat osa tätä ulottuvuutta, mutta aineistoni mukaan tupakointi voi toimia myös laajemmassa perspektiivissä elämän rytmittämiseen liittyvänä välineenä. Tupakoinnin positiivisena puolena koettiin tupakointitoiminnan päivää rytmittävä luonne. Jos tupakointi lopetetaan, poistuu tämä totuttu rytmi myös tupakoitsijan elämästä. Aineistoni mukaan arjen rytmittäminen on yksi merkittävimmistä esteistä tupakoinnin lopettamiselle.

”Jos mä sen lopettaisin, niin mitä helvettiä mä teen aamukahvin kanssa, mitä mä teen, kun mä odotan bussia, mitä mä teen, kun mä hyppään bussista ulos, mitä mä teen, kun mä kattelen fudista, mitä mä teen, kun mä kattelen lätkää ni erätauoilla, niin ihan semmonen no tapariippuvuus se tekeminen.” (16v tupakoinut, 200/vko)(TH)

Hakkaraisen mukaan tupakointi on tupakoitsijalle väline tuoda toimintaa joutenoloon ja joutenoloa toimintaan (Hakkarainen 2000, 10). Ihmiset kohtaavat elämässään usein hetkiä, jotka vaativat jotakin toimintaa tylsistymisen tai ahdistuksen välttämiseksi. Tällöin ihmiset tappavat aikaa ja koittavat saada tämän tyhjän hetken jotenkin täytettyä. Aineistoni mukaan tupakointi on monille tupakoitsijoille juuri-kin ajantappoväline, joka toimii lääkkeenä arjen tyhjäkäyntiin.

“Tupakka antaa illuusion, että on tekemässä jotain, vaikka ei ole tekemässä oikeasti mitään. Esimerkiksi, jos on tylsä hetki, niin aina voi ”juoda kahvia ja polttaa tupakan”. Toisena esimerkkinä tupakkatauot töissä tai luentojen välissä. Tupakka myös rytmittää päivää. Tätä en itse huomannut ennen kuin kokeilin lopettamista. (12v tupakoinut, ” 100 savuketta/vko)

”Jos ei oo mitään tekemistä voi aina mennä röökille” (16v tupakoinut, 200/vko)(TH)

Kolmantena merkittävänä ajan hallintaan liittyvänä tekijänä aineistosta nousi esiin tupakoinnin kokeminen palkintona. Tupakoinnin palkitsevuus liittyy aineistoni mukaan työn tauottamiseen niin työpaikoilla, opintojen kuin kotitöidenkin puurtamisen ohessa tai suorituksen jälkeen. Itsensä palkitseminen näyttäytyy työn lomassa pidettyinä tupakkataukoina, joiden odottaminen kannustaa tupakoijaa tekemään ikäväksikin koetun tehtävän loppuun, koska sen jälkeen odottaa palkinto.

*”Töissä voi ajatella tupakkaa palkintona: Tämän vielä teen ja sitten saan polttaa.”
(12v tupakoinut, 100/vko)*

*”Se on semmonen palkinto, et jos on vaik saanu siivottua, niin menee sit tupakalle”
(11v tupakoinut, 140/vko)(TH)*

Tuttu tekeminen

Tupakoinnin rentouttavuuden ja ajanhallinnan perustana voidaan pitää tuttua toimintaa. Aineiston mukaan tupakointihetkiin yhdistyy erilaisia kokemuksia, tunteita ja muistoja tupakoinnista. Tupakoitsija, joka on kokenut usein rentouttavuuden tunteita tupakkatauoilla, saattaa assosoida rentouttavuuden tupakointiin yleisestikin. Aineistoni mukaan tupakoitsija voi siis päästä tupakoinnillaan tietynlaiseen tuttuun tilaan ja tunnelmaan.

”Sitä tuttuuden tunnetta jonka tupakoinnin avulla voi saada missä vain: olen sitten kotona, eri paikkakunnalla, eri maassa, tai kuinka stressaavassa tilanteessa vain, tupakointi luo turvallisen ja rennon olon.” (6v tupakoinut, 50/vko)

Tupakointi tuttuna toimintana rakentuu myös tutuista motorisista liikesarjoista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan keskimäärin 20 savuketta päivässä polttava tupakoitsija tekee päivässä muun muassa 200 tuttua käden liikettä, 200 imua ja 200 suunsupistusta. Lisäksi tupakoitsija koskettelee tupakointivälineitä ja sytyttää tupakan useita kertoja päivässä. Näitä liikeratoja vuosia toistettaessa tupakoinnista syntyy lihasmuistiin vahva jälki, ja tutut liikkeet alkavat tuottaa toimijalleen nautintoa. Tapa-riippuvuus perustuukin osaltaan siihen, että ihmiselle on ominaisempaa opittujen liikeratojen toistami-

nen kuin asioiden tekeminen uudella tavalla. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.) Myös aineistoni mukaan tupakointi motorisena tekemisnä näyttelee olennaista roolia tupakointitoiminnassa.

”Kaipaisin savun puhaltelua.” (2v tupakoinut, 70/vko)

“(Kun) sä teet kädellä tiettyä juttua ja vedät henkeen ja puhallat ulos ja jotain tämmöstä niin se varmasti tavallaan rauhoittaa jotain sellasta motorisen liikekeskuksen tarvetta olla aktiivinen sillä lailla” (15v tupakoinut, vakituisesti) (RH)

6.2.3 Identiteetti, imago ja kapinallisuus

Tupakointi voi kiinnittyä monella tapaa ihmisen kuvaan itsestään ja myös muiden kuvaan tupakoitsijasta. Tupakoinnissa on siis kyse yksilön ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta, jossa tupakointi toimii yhtenä rakennuspalikkana identiteetin rakennusprojektissa. Positiivisen ja eheän identiteetin rakentaminen tämän paheksuttavan toiminnan ympärille on erityislaatuinen projekti, johon liittyy aineistoni mukaan paljon kapinaa ympäristön odotuksia ja normeja kohtaan. Esittelen seuraavassa tätä erityislaatuista projektia ja aineistosta kumpuavia ideoita tupakoinnista identiteetin ja imagon rakennusaineena. Hyödynnän analyysissäni kuuluisia sosiaalipsykologisia teorioita, jotta oman tieteellisen mielikuvitukseni tuotteet eivät jäisi tieteellisen maailman ulkopuoliseksi huuteluksi.

Tupakointi ja sosiaalinen identiteetti

Aloitan tupakoinnin ja identiteetin rakent(a/u)misen idean esittelyn refleктоimalla aineistoani Henri Tajfelin kehittämään sosiaalisen identiteetin teoriaan. Käsittelin teemaa jo laajemmin kappaleessa ”2.6 Tupakointi sosiaalipsykologisenä ilmiönä”, mutta koin tarpeelliseksi kerrata teorian pääperiaatteita vielä tässä yhteydessä. Sosiaalisen identiteetin teoriassa keskeisessä roolissa ovat pääkäsitteet: *sosiaalinen kategorisointi, identifikaatio ja sosiaalinen vertailu*, joiden ympärille rakennan analyysini.

Sosiaalisella kategorisaatiolla tarkoitetaan ymmärtämisprosessia, jossa ilmiöt, ihmiset, asiat ja muut havainnot määritellään vertailemalla ja suhteuttamalla ne eri kategorioihin. (McGarty 1999, 2.) Sosiaa-

liseen maailmaan linkitettyä tästä prosessista käytetään nimeä sosiaalinen kategorisaatio, joka näyttäytyy yksilön tietoisuutena ryhmään kuulumisesta. Yksilö siis segmentoi (jaottelee ryhmiin) sosiaalista ympäristöään ryhmään kuulumisen perusteella, jakaen havainnoidut ryhmät omiin ryhmiin ja muihin ryhmiin. (Tajfel 2010, 119-120.)

Sosiaalisen kategorisaation ilmiö on hyvin sovellettavissa tupakointitoiminnan selittämiseen, koska tupakoitsijat ovat helposti tunnistettava viiteryhmä tupakan ja tupakansavun itsessään toimiessa symbolina ryhmään kuulumisesta. Tupakoitsijat siis tunnistavat helposti omaan ryhmäänsä kuuluvat henkilöt, ja toisaalta savuttomat ihmiset tunnistavat yhtä helposti myös tupakoitsijoiden ryhmän, johon he eivät kuulu. Kategorisaatioprosessi luo pohjan identiteetin rakentumiselle tupakointiryhmään kuulumisuuden perusteella.

”Etenkin tässä nykyisessä ilmapiirissä missä tupakointia aika paljon demonisoidaan niin tupakointi voi olla yhdistävä tekijä, ja sit kun on ihmisiä ympärillä, jotka avoimesti vetää röökiä ja on silleen ihan sinut sen kanssa” (15v tupakoinut, vakituisesti) (RH)

Identifikaatiolla tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, että ihmiset identifioituvat sellaisiin ryhmiin, joihin ymmärtävät ja havaitsevat kuuluvansa. Ihmiset identifioituvat eri ryhmiin sitä vahvemmin mitä selkeämmin he ymmärtävät kuuluvansa havainnoituun ryhmään. Identifikaatioprosessin johdosta yksilö kiinnittyy siis omiin ryhmiinsä, ja muodostaa näiden kautta sosiaalisen identiteettinsä. (Tajfel 2010, 119-122.) Voidaankin olettaa, että kaikki tupakoitsijat ymmärtävät ainakin jollain tasolla kuuluvansa tupakoitsijoiden (viite)ryhmään eli tupakoitsijoihin, ja monet myös tiiviimpiin pienryhmiin. Identifioituminen tupakointiryhmiin kytkeytyy näin osaksi sosiaalista minää ja identiteettiä.

”kyllähän kaikki kaverikkin ja kaikki ihmiset ympärillä ihmettelis, jos mä en yhtäkkiä käviskään röökillä tai ehdottais että mennään tupakille” (16v tupakoinut, 200 savuketta/vko)(TH)

Henri Tajfelin mukaan vahva ryhmiin identifioituminen voi johtaa niin sanottuun sisäryhmä-ulkoryhmä-erotteluun. Sosiaalisen vertailun kautta ryhmän jäsenet vertailevat ryhmäjäsenyyksiä pitäen usein omaa sisäryhmäänsä parempana kuin ulkoryhmiä. Ryhmän jäsenet samaistuvat ryhmänsä positiivisiin tekijöihin pyrkien rakentamaan samalla positiivista ja eheää minäkuvaansa. (Tajfel 1981, 256.) Tämän asetelman voidaan nähdä johtavan ryhmien väliseen syrjintään. Aineiston mukaan monet tupakoitsijat kokivatkin heihin kohdistuvan syrjintää ja paheksuntaa ulkoryhmien osalta muun muassa asiattoman terveystieteen muodossa. Toisaalta tupakoitsijoiden kiinteään sisäryhmään ei savuttomilla ole aina selkeää ja selonteotonta mahdollisuutta päästä mukaan.

”Parhaat keskustelut ja fiilistelyt syntyvät poikkeuksesta tupakkatauoilla. Kun röökiltä palataan takaisin ei-tupakoitsijoiden pariin, on jälkimmäisillä selvästi ollut tylsempää ja huonommat jutut.” (6v tupakoinut, 50/vko, lopettanut)

Kasvot, habitus ja kapina

Erving Goffmanin mukaan identiteetin rakentumisessa on olennaista sosiaalisen kanssakäymisen ulottuvuus, jossa ihminen teatterimaailman tapaan esittää itseään muille rakentaen toisaalta yksilöllistä ja sisäistä sekä toisaalta muiden kautta syntyvää roolihahmoa. Tämä roolihahmo on pääosassa hänen elämänsä näytelmässä keskeisine piirteineen ja vaikutelmineen. Goffmanin mukaan identiteetti on siis tietynlainen heijastuma ulkomaailmasta ja jatkuvasti elävä ja rakentuva prosessi. (Goffman 1971, 260–261.) Tupakointi on toimintaa sosiaalisessa maailmassa, joten se voidaan nähdä tämän teorian valossa tietynlaisena itsensä esittämisenä, jossa tupakka kuuluu roolihahmon piirteisiin osana näytelmää.

Goffmanin mukaan sosiaalisen vuorovaikutuksen näytelmissä keskiössä ovat kasvot, joilla Goffman tarkoittaa ihmisen positiivista ja arvokasta kuvaa itsestään sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Goffmanin mukaan niin omille kuin muidenkin kasvoille on ominaista jatkuvan suojelun tarve sosiaalisessa maailmassa toimiessa. (Goffman 1967, 5-8.)

Goffmanin teoriaa voidaan soveltaa myös tupakointitoimintaan, jossa tupakoitsija pyrkii suojelemaan kasvojaan oman positiivisen minäkuvansa varjelemisen vuoksi. Myös muiden (viite)ryhmän jäsenten (tupakoitsijoiden) kasvoja suojellaan positiivisen sosiaalisen identiteetin ylläpidon takia. Tupakointi-

toiminnan päivä päivästä paheksuttavamman luonteen vuoksi kasvojen suojelusta on tullut yhä haastavampaa. Tämä voi toisaalta ajaa tupakoitsijoita yhä enemmän omiin ryhmiinsä, joissa kasvoja ei tarvitse suojella. Toisaalta kasvojen suojeluksi voidaan ymmärtää myös tietynlainen tupakoitsijan roolihahmon tai naamion luonti, jonka takaa tupakointi ei vaadi kasvojen suojelua.

”Mielestäni polttaminen yleensäkin on ”liberaalin miehen” imagoon sopivaa. Polttaminen symboloi siten vapautta, riippumattomuutta ja tiettyä rohkeutta. Kaikkea, mitä holhoavat kukkahattutädit vastustavat.” (5-6v tupakoinut, 0-1/vko)

Tupakointi voidaan nähdä myös statussymbolina, jonka ihminen liittää itseensä. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toimiessa ihmiset tukeutuvat näkyviin vihjeisiin kuten eleisiin, ilmeisiin ja statussymboleihin, jotta saisivat jonkinlaisen otteen vuorovaikutuskumppaniensa sisäisistä maailmoista. (Goffman, 1971, 267–268.) Pierre Bourdieun luoman kenttäteorian mukaan kyse on *habituksen* ylläpidosta, jossa ihmiset pyrkivät sosiaalisessa elämässä toimiessaan keräämään eri kentille kuuluvaa tärkeää *erityispääomaa*. (Bourdieu 1984, 114-115.)

Tupakointi on osuva esimerkki erityispääomasta, jonka yksilö kytkee habitukseensa. Esimerkiksi tupakointityyli, -välineet, -paikat, -tilanteet ja siihen liittyvä ryhmä viestivät yksilön habituksesta hänen ympäristölleen ja toisaalta auttavat häntä määrittämään itseään. Sosiaalisen maailman kentillä ihmiset käyvät keskenään myös kilpailua pääomista (em.). Tässä taistelussa tupakointiin liittyvät erityispiirteet ja tekijät voidaan nähdä erottautumisen keinona ja sosiaalisessa mielessä myös eräänlaisena kilpailuvalttina omalla kentällään.

”Tupakointi on ollut minulle aina jotain todella coolia, kapinaa. Tupakointi on turvallinen pikupahe. Mikä näyttäisi hienommalta kuin savun puhaltaminen suusta? Tupakointi on nautinnollinen, imagollinen ja sosiaalinen tapahtuma, enkä keksi muuta asiaa jolla olisi samanlaiset positiiviset vaikutukset.” (10v tupakoinut, 10/vko)

Tupakointi sosiaalisen maailman erityispääomana on saanut kuitenkin uusia piirteitä viime vuosikymmeninä. Tupakointiin liittyvän kansanterveydellisen valistuksen voidaan nähdä muuttuneen jopa yksilönvapautta selkeästi rajoittavaksi, koska terveysarvot ovat saaneet niin vankan aseman yhteiskunnalli-

sessä päätöksenteossa (Hakkarainen 2000, 139). Erityispääoman arvo on siis laskenut joillakin sosiaalisen maailman kentillä. Tupakoinnin saama negatiivinen leima ei kuitenkaan vaikuta kaikkiin tupakoitsijoihin ja heidän identiteetteihinsä negatiivisella tavalla. Aineistoni mukaan tupakoinnin kansanterveydellisellä stigmalla voi olla jopa voimaannuttava ja tupakoitsijan identiteettiä vahvistava elementti. Tupakoitsijoiden ajautuessaan toiminnallaan yhä kauemmaksi nyky-yhteiskunnan käyttäytymisnormeista, voi tämä johtaa kasvojen suojeluun ja oman identiteetin luontiin vasta-argumentaatioiden pohjalta. Omasta ryhmästään saaman tuen myötä tupakoitsijoilla on jalkojensa alla hedelmällinen maaperä, josta on mahdollista rakentaa eräänlaista vastarintaliikettä ja ”unelmävävyroolista” erottautuvaa identiteettiä.

”No kyllä sitä tavallaan niinku ainakin ite psyykkaa itteensä siihen, et on niinku ylpee siitä, et itsetietosesti tekee tätä asiaa mitä muut sit ehkä kammoksuu... kyl se semmost niinku myönteist minäkuva siin tavallaan vähän niinku ruokkii samalla.” (7v tupakoinut, epä-säännöllisesti)

Tupakoinnin kapinallinen elementti näyttäytyy selkeänä, kun pohditaan tupakoinnin vahvaa kiinnittymistä identiteettiin suhteessa kriittiseen suhtautumiseen toimintaa kohtaan. Tupakointi aloitetaan useimmiten jo murrosiässä, joten toiminnasta ehtii aikuisikään mennessä tulla keskeinen osa tupakoitsijan elämää ja identiteettiä. Kun poliittinen päätösvalta ja sen ajamat alati lisääntyvät kiellot rajoittavat tupakoitsijan omalle identiteetille tärkeän toiminnan toteuttamista, kivijalka kapinallisuudelle on muurattu. Tupakan kulttuurihistoriaa tutkineen Rauno Lahtisen mukaan tupakointiin liittyvät tunteet ovat myös usein voimakkaampia kuin muissa nautintoaineissa. Holhouskulttuuri ja niin kutsuttu terveysterori voivatkin olla monille keskeinen syy jatkaa tupakointiaan. (Lahtinen 2007, 172-173.) Aineistoni tuki myös kapinallisuuden elementtiä positiivisena osana tupakointia.

Tupakka on myös epäsiisti ja syntinen osuus elämästä, siitä äiti ei pidä. Se on osa minua, eikä sitä voi viedä minulta pois. (20v tupakoinut, 140 savuketta/vko)

Tupakointi toimii siis usein näkyvänä osana identiteetin rakentumista ja sen esittämistä muille. Tässä prosessissa ympäristöstä tuleva palaute vaikuttaa väistämättä yksilön minäkuvaan ja itsetuntoon. Tupakan ja tupakoinnin tunteita herättävän olemuksen takia tupakoijan saama palaute voi olla hyvin ristiriit-

taista positiivisen minäkuvan rakentamisen kannalta. Ympäristön luoman paineen ja tupakointinormien muuttumisen voidaankin nähdä ainakin osittain selittävän tupakoinnin vähentymistä yhteiskunnassamme. Kolikon toinen puoli on kuitenkin tämän palautteen ja paineen luoma vastarinta, joka voi saada tupakoitsijan suojelemaan omaa identiteettiään. Myös aineistosta nousi esiin tupakoinnin selkeä vaikutus yksilön mielikuvaan itsestään.

“Olen aina ollut kaikin puolin niin kiltti ja pehmo, että tupakointi on tuonut minulle jollain tapaa hieman itsevarmuutta ja särmää, koska se on ns. ”kovista”. “(8v tupakoinut, 50 savuketta/vko)

Yhtenä selitysmallina kapinallisuuteen voidaan nähdä tupakoitsijoiden itsemääräämisoikeuden loukkaaminen. Ryanin ja Decin (2000) kehittämän itsemääräämisteorian mukaan ihmisillä on usein perustavanlaatuisen tarve saada itse päättää toiminnastaan ilman ulkoisten voimien pakkoa. Tärkeää on että ihminen pitää muutosta henkilökohtaisesti tärkeänä. Ulkoisten keppien tai porkkanoiden poistuessa, paluu entiseen käyttäytymiseen onkin todennäköisempää kuin tilanteessa, jossa omat sisäiset oivallukset ja halut ylläpitäisivät muutosta. (Koski-Jännes 2008a. 9.)

Tutkimusten mukaan yli puolet suomalaisista tupakoitsijoista haluaisi lopettaa tupakoinnin (Helldán ym. 2013, 23). Tupakointitoiminnan kieltämiseen ja tupakoitsijoiden moralisointiin ja pelotteluun perustuvat toimenpiteet eivät kuitenkaan aina kannusta tätä suurta joukkoa lopettamisyrityksissään. Ryhmähaastatteluaineistostani kumpusikin vastarintaa ja kapinaa tupakoinnin kieltämisen ja tupakoitsijan itsemääräämisoikeuden loukkaamisen suhteen.

”mä olin tossa vuoden 2011 ... töissä ja sieltä tuli sitten tällöinen lakimuutos, että sosiaali- ja terveysalojen oppilaitosten alueella ei saa tupakoida. ...Tän firman johdolta tuli useita ilmotuksia siitä minkälaisia sanktioita nyt sitten tulee, jos työntekijät käy työaikana tupakilla. Se ei tavallaan enää liittynyt siihen alueeseen, vaan ihan työsuhteeseen. Ainakin itässä ja niissä muutamissa, jotka siellä poltti, niin se aiheutti tosi kovan vastarinnan sen asiaa suhteen, et ruvettiin miettiä, et miten joku voi yrittää vaikuttaa toisen henkilökohtaisiin valintoihin, koska sehän on kajoamista yksilön vapauteen ainakin mun mielestä. ”(15v tupakoinut, vakituisesti)(RH)

6.2.4 Harmonia, hedonismi ja plasebo

Tupakoinnin sosiaalisia, yhteisöllisiä, imagollisia, toiminnallisia sekä rentoutumiseen ja ajanhallintaan liittyviä tekijöitä pohdittaessa ei tule myöskään unohtaa tupakan roolia yksinkertaisesti mielihyvää tuottavana nautintoaineena. Aineistoni mukaan tupakointi ei ole kuitenkaan itsessään mielihyvän lähde, vaan sen nautinnolliset piirteet tulevat esille vasta yhdistettäessä toiminta muihin nautintoihin tai tilanteisiin. Monien vastaajien mukaan tupakointi liitettynä esimerkiksi kahvin, ruuan, alkoholin tai seksin yhteyteen muodostaa erityisen nautinnollisia kokemuksia, joista luopuminen olisi erityisen hankalaa. Tupakoinnin yhdistäminen toisiin nautintoihin muodostaa siis harmonisen nautintokokonaisuuden, jota voidaan pitää jopa hedonistisena, nautinnon maksimointiin pyrkivänä toimintana.

Aineistosta nousi esiin myös kokemuksia itse tupakan stressiä lievittävästä ja rentouttavista vaikutuksista, jota voidaan pitää ainakin osittain plaseboefektinä. Tupakoitsijat siis uskovat nautintoaineen rentouttavuuteen ja rentoutuvat, vaikka vakuuttavia tieteellisiä todisteita tupakan fysiologisesta rentouttavuudesta ei ole löydetty. Aineistoni ja analyysini mukaan rentoutuminen liittyykin kokonaisvaltaiseen tupakointikokemukseen, jossa yhdistyvät esimerkiksi omien hetkien, sosiaalisista tilanteista poistumisten ja arjen rytmittämisen rooli rennon olon tuottajana. Seuraavaksi esittelenkin aineistosta nousseet ideani ”hetken kruunaamisesta sekä uskosta tupakoinnin rentouttaviin vaikutuksiin.

Hetken kruunaaminen

”Harmoniatupakat. On hetkiä, joihin tupakka yksinkertaisesti kuuluu. Kruunataanko hetki? ”Käärin jo.” (6v tupakoinut, 50/vko)

Aineistoni mukaan tupakointi yhdistyy vahvasti juuri tiettyihin nautintoaineisiin. Näitä nautintoaineita ovat alkoholi, kahvi ja ruoka. Eri nautintoaineiden ja tupakoinnin liitossa olennaisina tekijöinä ovat aineistoni mukaan ainakin sopiva makuyhdistelmä, tilanteisuus ja tunne.

Alkoholi yhdistettiin tupakointiin kokonaisvaltaisesti, ja osa vastaajista tupakoi vain alkoholin nauttimisen yhteydessä. Tupakoimattoman voi olla vaikea ymmärtää tämän yhdistelmän harmoniaa, mutta uskoisin, että monille sekä tupakkaa että alkoholia käyttävälle tai käyttäneelle mainitun yhdistelmän

toimivuus on suorastaan itsestäänselvä. Alkoholin ja tupakoinnin muodostamaa liittoa jäisi aineistoni mukaan moni vastaaja kaipaamaan.

”(Jäisin kaipaamaan) erityisesti humalassa tupakoimisen luomaa tunnetta. Selvinpään tupakoin nykyään aniharvoin.” (10v tupakoinut, 1-10 savuketta/vko)

”Aina jos on humalassa, niin tekee mieli pirusti tupakkia, elikkä ehkä niinkun humalassa on vaikeinta olla polttamatta” (20v tupakoinut, 140/vko)(TH)

Aineistosta nousi toisena kruunausta vaativana hetkenä esiin ruokailu. Ruokailuun liittyy tupakoitsijoiden mukaan vahvasti ”ruokasavut”, jolla tarkoitetaan yleisesti ruokailun jälkeistä tupakointihetkeä. Ruokasavut koettiin nautinnolliseksi hetkeksi ainakin toimivan makuyhdistelmän johdosta.

”Ruokasavujen täyteläistä makua.” (10v tupakoinut, 40-50/vko)

Kolmas tupakointiin vahvasti liittyvä nautintoaine on kahvi. Aineistostani ei selviä, mikä tämän yhdistelmän taika on, mutta tulkintani mukaan kyse voi olla toimivasta makuyhdistelmästä, ja kahvin liittämistä aamuun ja taukoihin, jotka ovat monille tupakoitsijoille muutenkin tärkeitä hetkiä. Aineistosta nousikin esiin erityisesti aamukahvitupakoinnin tarjoaman hetken merkityksellisyys.

”Aamun rauhallista hetkeä kahvikupin ja savukkeen kera.” (15v, 140/vko)

Tupakan ja eri nautintoaineiden yhdistämiseen liittyy yleisesti myös ajoituksellinen elementti. Pelkkä nautintoaineiden yhdistäminen ei riitä, vaan hetken tulee olla myös oikea, jotta hedonistinen kokemus saavutetaan. Esimerkiksi ruokasavut ajoittuvat lähes säännönomaisesti ruokailun jälkeiseen hetkeen. Kahvitupakointi taas ajoittuu yleisesti samaan hetkeen kahvin nauttimisen kanssa. Kahvin ja tupakan yhdistelmässä aamun ja tauon hetket ovat erityisen tärkeitä. Alkoholin ja tupakan yhdistelmässä toimivana ajoituksena mainittiin muutaman vastaajan osalta kesä. Tämä saattaa osittain johtua alkoholin nauttimisesta kesällä ulkoilmassa, jolloin tupakointitoimintaa on mahdollista harrastaa samanaikaisesti alkoholin nauttimisen yhteydessä ilman siirtymistä tupakointitilaan tai ulos. Hetken kruunaaminen liit-

tyy siis tupakoinnin yhdistämiseen eri nautintoaineiden kanssa tietyissä hetkissä rakentaen kokonaisuuden, joka tuottaa erityisen positiivisen kokemuksen tupakoitsijalle.

Tupakka maistuu ihanalta ruoan jälkeen ja hyvän kahvin tai punaviinin kanssa. Jälkiruokatupakki <3. (8v tupakoinut, 50 savuketta/vko)

”Kesäpäivät ulkoilmassa tupakan palaessa, kaljareissut” (10v tupakoinut, 40-50 savuketta/vko)

Harmonisen kokemuksen syntyyn ei aina tarvita toista nautintoainetta, vaan pelkkä hetkikin voi vaatia kruunausta. Aineistoni mukaan yksi tällainen hetki on aamu. Aamutupakointia on selitetty nikotiiniriippuvuudella eli keskushermoston vastaanottamalla voimakkaalla palkinnolla nikotiinittoman yön jälkeen. Nikotiiniriippuvuutta arvioidaan erityisesti sen mukaan, kuinka nopeasti heräämisen jälkeen tupakoidaan. (Fagerström 2015.) Nikotiiniriippuvuutta ei kuitenkaan ole pystytty tieteellisen vakuuttavasti todistamaan (Frenk & Dar 2000), joten aamutupakointihetki ja sen merkityksellisyys voi pitää sisällään myös muita tekijöitä. Aamutupakoinnin johdosta syntyvän positiivisen tunteen kumpuamisen lähdettä vastaajat eivät pystyneet paikallistamaan.

”Sitä tunnetta mikä tulee kun pääsee aamutupakalle. (14v tupakoinut, 160/vko)

”Kun aamusinkin vaikka menee parvekkeelle, ja polttaa sen ensimmäisen tupakan, niin siinä on vaan jotain. Emmä ny osaa sanoa mitä, mutta se on vaan jotenkin niin hyvä fiilis, että sitä jäisin kaipaamaan” (20v tupakoinut, 140/vko)(TH)

Aamun tupakointihetki ja siihen liittyvät yksilölliset positiiviset kokemukset pitävät siis sisällään jotain, joka selittää aamutupakoinnin nautinnollisuutta ja saa tupakoitsijan hakeutumaan tupakalle heräämisen jälkeen. Mitä tämä jotain sitten on? Teoriani mukaan yhtenä selitysmallina voidaan pitää uskoa toiminnan/tupakan positiivisiin vaikutuksiin.

Plaseboefekti

Jos kaikki tähän asti esittelemäni ideat tupakoinnin motiiveista tulisi tiivistää yhden otsikon alle, sisältäisi se ainakin sanan ”rentoutuminen”. Rentoutuminen on myös aikaisempien tutkimusten mukaan yksi tärkeimmistä syistä jatkaa tupakointia. Esimerkiksi käypähoito -suosituksen mukaan 71 % tupakoitsijoista raportoi nikotiinin rentouttavan vaikutuksen motiiviksi tupakoinnilleen. Tutkimuksissa ei ole kuitenkaan pystytty osoittamaan nikotiinin rentouttavaa vaikutusta. (Korhonen & Broms 2012.) Kysymys kuuluukin: mikä tupakoinnissa tai tupakassa sitten rentouttaa?

Aineistoni mukaan tupakoinnin avulla saavutetussa rentoutumisessa on kyse pitkälti muista tekijöistä kuin itse tupakoinnista tai tupakasta. Rentouttavia tekijöitä ovat esimerkiksi kiireen tunteen katkaisu, läsnäolo tutun ja turvallisen yhteisön kesken tai tuttu motorinen tekeminen. Osa vastaajista piti kuitenkin myös itse tupakkaa rentoutuksensa lähteenä. Tämän ilmiön osalta pätevää tieteellistä tutkimusta ei ole suuntaan tai toiseen, mutta aineiston pohjalta luomani idean mukaan kyse voi olla ainakin osittain plaseboefektistä.

”Tupakalla on myös hermoja rauhoittava vaikutus joten kun stressaan, joutuisin keksimään jonkin muun keinon rauhoitteluun (16v tupakoinut, 5/vko)

Ideani tupakan plasebovaikutuksesta perustuu vastaajien tarinoihin tupakasta stressilääkkeenä ja tapoihin tuntea tupakka monella tapaa asioiden helpottajana ja mielen rauhoittajana. Ideani mukaan tupakka voi aiheuttaa fyysistä hyvinolontunnetta, koska käyttäjä uskoo tupakan tällaiseen luonteeseen vilpittömästi. Täysin ei voida poissulkea nikotiinin tai muiden tupakan aineisosisien vaikutusta fyysisiin tunteuksiin, mutta plasebovaikutuksella saattaa olla merkittävä rooli tupakan tuomassa hyvinolontunteessa. Aineistoni mukaan tupakan stressiä lievittävä vaikutus perustuu tupakointiin tekemisenä, ei itse tupakkaan. Jo ahdistavista tilanteista poistuminen itsessään rentouttaa, ja kun siihen lisätään tuttu tekeminen, jonka aikana voidaan kielikuvallisesti ”laskea kymmeneen”, puhutaan ilmiöstä, jota tupakointipiireissä kutsutaan yleisesti ”hermosauhuiksi”.

”jos on oikeen semmonen harmitus päällä tai jotai, niin kyllä sitä tulee äkkiä tupakalle mentyä, ja ehkä se jollakin tapaa alitajuntaisesti helpottaakin sitä sitten, et se vähä niinkun toimii myös psykologina, et ei sille ny jutella mutta se antaa sellasen helpotuksen” (20v tupakoinut, 140/vko)(TH)

Aineistostani ei löydy riittävän laajaa tukea plaseboefektin todistamiseksi osaksi tupakointia tai tupakkariippuvuutta, mutta sen verran merkittävästä ja koko tupakointikeskustelua mullistavasta ilmiöstä näkökulmassa saattaa olla kyse, että vähintäänkin jatkotutkimuksen tarve on suuri. Frenkin ja Darin mukaan esimerkiksi tupakoitsijoiden usko tupakan ainesosien aiheuttamaan vahvaan fyysiseen riippuvuuteen heikentää heidän pystyvyyden tunnettaan tupakoinnin lopettamisen suhteen (Frenk & Dar 2000, 5). Tupakointiriippuvuudessa ei siis välttämättä ole kyse juurikaan fyysisestä riippuvuudesta vaan enemmänkin uskosta siihen. Myös tupakan vastaisen sodan keinoja pohdittaessa ja korvaushoitoja kehiteltäessä plasebovaikutuksen ulottuvuus olisi syytä ottaa nykyistä paremmin huomioon, koska tupakoitsijan usko tupakan stressiä lievittävään ja oloa parantavaan voimaan on kenties yksi ratkaisevista tekijöistä tupakkariippuvuudessa ja tupakan kiinnittymisessä tupakoitsijan identiteettiin. Aineistoni mukaan kyse ei välttämättä ole siis siitä mitä tupakka itsessään on, vaan siitä mitä se käyttäjälleen edustaa.

”Niin kauan on tullut tupakoitua että tupakka edustaa minulle kaikkea rentoutumista.” (24v tupakoinut, 100 savuketta/vko)

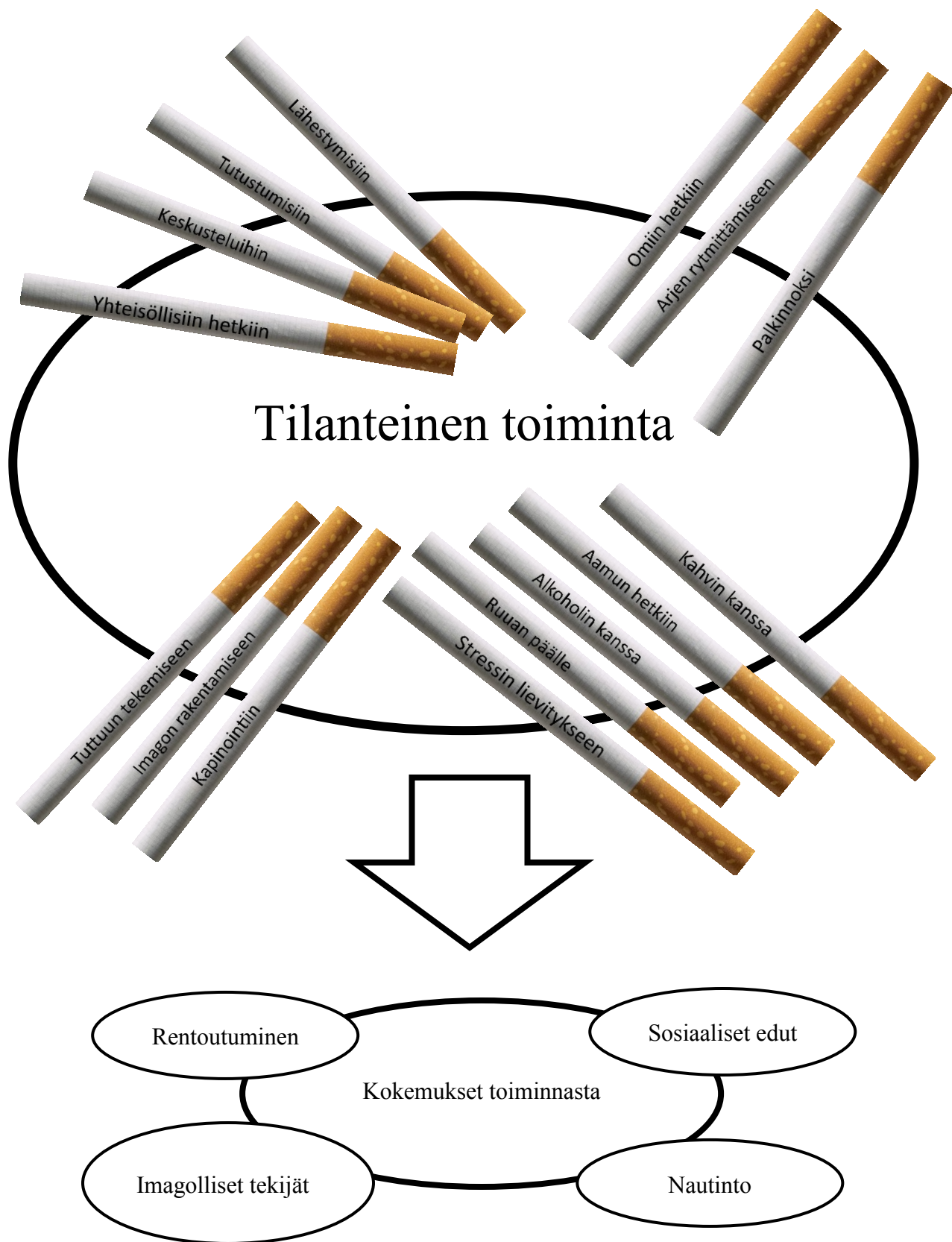
6.3 Selektiivinen koodaus

Selektiivisen koodauksen vaiheessa siirryin yhä syventämään analyysia tavoitteenani koota aksiaalisen koodauksen vaiheessa luomani ideat yhteen. Lähdin siis etsimään tutkimuskysymysteni kannalta keskeistä ydinkategoriaa, joka kutoo aineistosta rakentamani koodit yhteen koherentiksi kokonaisuudeksi, teoriaksi. Metodien kehittäjien Straussin ja Corbinin mukaan selektiivisen koodauksen tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman tiivis integraatio vaadittujen kategorioiden välille ja rikastuttaa sekä syventää analyysia. Samalla muotoillaan koko matkakertomuksen yhdistävää punaista lankaa (Dey 2004, 85). Tutkimuksen punaisen langan etsimisen pohjana ovat tutkimuskysymykseni sekä aksiaalisen koodausvaiheen ideani. Aksiaalisessa koodausvaiheessa pystyin jo vastaamaan tutkimuskysymyksiini väljästi, mutta selektiivisen koodauksen vaiheessa etsin kysymyksiini ytimekkäämpää vastausta. Punainen lanka kutoo lopulta yhteen koko analyysin luoden uuden teorian ilmiöstä nimeltä tupakointi.

6.3.4 Tutkimuksen punainen lanka

Tutkimukseni punainen lanka rakentuu kysymyksestä: Mikä yhdistää sosiaalisuutta ja ryhmäkäyttäytymistä, rentoutumista, ajanhallintaa, tuttua tekemistä, harmoniaa, hedonismia, plaseboa, kapinallisuutta sekä tupakoinnin kietoutumista identiteettiin ja imagoon? Teoriani mukaan ne ovat ensinnäkin kaikki positiivisia kokemuksellisia tekijöitä, jotka tuottavat lisäarvoa tupakoitsijoiden elämään, ja joita tupakoitsijat jäisivät kaipaamaan lopettaessaan tupakoinnin. Ne ovat siis tekijöitä, jotka saavat yksilön jatkamaan tupakointiaan, vaikka se on todettu fyysisen terveyden kannalta erittäin haitalliseksi toiminnaksi.

Tupakointiin kiinnittyvä positiivinen kokemuksellisuus ei kuitenkaan synny tupakasta tai tupakoinnista itsestään, vaan se rakentuu tupakoinnista yksilöllisenä tilanteisena toimintana. Aineistoni ja teoriani pohjalta väitänkin, että tupakoitsijat kaipaavat erityisesti juuri tupakoinnin toiminnallisuuden kautta välittyviä positiivisia kokemuksia elämäänsä. Tässä prosessissa niin sanotut ”toiminnalliset savukkeet” toimivat positiivisten kokemusten välittäjinä. Seuraavassa havainnollistan ja selkeytän teoriaani tupakoinnin positiivisen kokemuksellisuuden rakentumisesta vielä kuvallisesti.



Kuvio 6. Teoria. Tupakoinnin positiivisen kokemuksellisuuden rakentuminen.

Teoriani tupakoinnin positiivisen kokemuksellisuuden rakentumisesta lähtee liikkeelle nimetyistä savukkeista, joita kutsun siis ”toiminnallisiksi savukkeiksi”. Näiden ”toiminnallisten savukkeiden” tarkoituksena on symboloida sitä, millä tavoin tupakka-askin sisältö ”näyttäytyy” tupakoitsijoille, ja millä tavoin nämä tupakat toimivat työkaluina tilanteisessa elämässä toimiessa. Teoriani mukaan kaikilla tupakoitsijoilla ei ole näitä kaikkia ”toiminnallisia savukkeita” askissaan, vaan jokainen tupakoitsija ”näkee” omat tupakkansa yksilöllisellä tavalla. Tupakointi perustuukin yksilöllisiin tarpeisiin, joten jokaisen tupakoitsijan aski rakentuu yksilöllisistä ”toiminnallisista savukkeista”. Esimerkiksi pitkään ja paljon tupakoinut saattaa ”nähdä” askissaan kaikki kuviossa esiteltyt tupakat, viikonlopputupakoitsijalla saattaa olla askissaan vain ”alkoholin kanssa” -savukkeita, ja sosiaalisella tupakoitsijalla vain ”lähestymiseen”, ”tutustumiseen”, ”keskusteluihin” ja ”yhteisöllisiin hetkiin” liittyviä savukkeita. Säännöllisesti tupakoivan aski rakentuu todennäköisesti ”vähän kaikista” savukkeista painottuen joihinkin tiettyihin toimintoihin, jotka yksilö kokee erityisen tärkeiksi.

Tupakoitsijan yksilöllisen tupakka-askin sisällön ratkaisee se, minkälaisia kokemuksellisia tarpeita hänellä on, ja minkälaisia kokemuksia hänelle on syntynyt erilaisia ”toiminnallisia savukkeita” kokeillessaan. Esimerkiksi jos tupakoitsija kokee tarvitsevansa mielihyvää ja nautintoa arkeensa ja on havainnut ammentavansa sitä erityisen paljon tupakoimalla ”kahvin kanssa” tai ”ruuan päälle”, löytyvät juuri nämä tupakat hänen askistaan. Aloitteleva nuori tupakoitsija taas saattaa kokea tarvetta rakentaa itselleen rohkeamman ja arvostusta herättävämmän imagon, joten hänen askistaan löytyy ”kapinointiin” ja ”imagon rakentamiseen” liittyviä savukkeita. Jotkut tupakoitsijat taas kaipaavat erityisesti rentoutumista arkeensa, joten heidän askeistaan löytyy ”stressin lievitykseen” ja ”omiin hetkiin” liittyviä ”toiminnallisia savukkeita”.

Tupakoitsija ei siis ole riippuvainen tupakasta tai tupakoinnista itsessään, vaan hän on riippuvainen toiminnan tarjoamista positiivisista kokemuksista, joita ”toiminnalliset savukkeet” välittävät. Tupakoinnin yksilöllisen luonteen vuoksi jokainen tupakoitsija on myös eri tavalla riippuvainen toiminnasta. Tupakoitsijan yksilöllisen riippuvuuskäyttäytymisen luonteen voi saada selville selvittämällä hänen ”toiminnallisen tupakka-askinsa” sisällön. Uskon, että tässä piilee avaimet myös tupakkariippuvuuden hoitoon, koska yksilölliset ”toiminnalliset tupakat” ja niiden tuottamat positiiviset kokemukset selvittämällä tiedetään paremmin, mitä vastaan pitää taistella, jos tupakoinnista halutaan päästä eroon.

Yhteiskunnallinen taistelu on kuitenkin jo nyt koko ajan käynnissä, ja jokaisen tupakoitsijan ”toiminnallisen tupakka-askin” kyljestä löytyy varoitusteksti, joka haastaa tupakoitsijoiden positiivista kokemuksellisuutta. Varoitustekstit kuten, ”tupakoitsijat kuolevat nuorempina”, ”tupakointi on hengenvaarallista”, ”tupakointi vahingoittaa vakavasti sinua ja ympärilläsi olevia” ovat osa tupakoitsijoitten joka päiväistä arkea. Tupakoitsija kohtaa tupakkavalistusta myös eri medioista, mainoksista ja muilta ihmisiltä. Kysymys kuuluukin, miksi nämä varoitukset eivät tehoa kaikkiin tupakoitsijoihin? Teoriani mukaan tämä johtuu oman käyttäytymisen pohdintaan liittyvän *kokemuksellisen tiedon* hallitsevasta asemasta suhteessa *tiedolliseen tietoon*. Tupakointivalistus ja näkyvät tupakkavaroitukset ovat puhtaasti tiedollista tietoa, jos niiden sanoma ei ole konkretisoitunut jollakin tavalla tupakoitsijan elämässä ja näin siirtynyt kokemukselliseen tietovarantoon. Kielikuvallisesti voidaankin sanoa, että ”toiminnallisen tupakka-askin” sisältö rakentuu syvällisestä kokemuksellisesta tiedosta, kun taas tupakka-askin ulkopinnat kuvastavat pinnallista tiedollista tietoa.

Teoriani mukaan tiedollinen tieto voi kuitenkin muuttua nopeasti kokemukselliseksi tiedoksi, jos tupakoinnin terveyshaitat alkavat selkeästi näkyä ja haitata tupakoitsijan elämää, tai jos esimerkiksi tupakoitsijalle läheinen ihminen sairastuu tupakointinsa seurauksena vakavasti. Jos terveyshaitat eivät kuitenkaan ole saavuttaneet tupakoitsijan kokemusmaailmaa, jää niiden painoarvo usein vähäiseksi. Tupakoitsijoilla on siis tietoa tupakoinnin riskitekijöistä, mutta tätä tietoa ei ole sisäistetty, koska riskitekijöistä ei ole konkreettista kokemusta. Tiedollisuus voi kuitenkin joskus muuttua kokemuksellisuudeksi myös suoraan tai välillisesti ilman konkreettista kokemusta. Ihmisten tiedolliseen tietovarantoon voi esimerkiksi ilmaantua paljon uutta tietoa tupakoinnin terveyshaitoista, jonka johdosta tupakoitsija saat-
taa alkaa kyseenalaistamaan tupakointinsa positiivista antia itselle, ja ”toiminnalliset savukkeet” eivät siten enää tuota samalla tapaa positiivisia kokemuksia. Ympäristötekijät voivat vaikuttaa myös välillisesti tupakoitsijoiden positiiviseen kokemuksellisuuteen. Esimerkiksi yhteiskunnallisen ilmapiirin muuttuessa tuomitsevammaksi toimintaa kohtaan, saattaa se pienentää tupakkarinkejä ja vaikeuttaa toimintaa siten, että toiminnan sosiaaliset edut hälvenevät. Myös esimerkiksi imagon rakentamiseen liittyvät tekijät, jotka joskus näyttäytyivät positiivisessa kokemuksellisessa valossa, saattavat paheksuvien katseiden alla muuttua kielteisiksi.

Osaan tupakoitsijoista nykyinen tupakkavalistus ei kuitenkaan jostain syystä tehoa. Olen aineistoa kerätessäni kohdannut monia tupakoitsijoita, jotka eivät ole edes harkinneet tupakointinsa lopettamista.

Olen myös kohdannut monia tupakoitsijoita, jotka haluaisivat lopettaa tupakoinnin, mutta eivät ole siinä onnistuneet. Teoriani mukaan syy lopettamishaluttomuuteen ja epäonnistuneisiin lopettamisyrityksiin piilee positiivisen kokemuksellisuuden voimassa, joka häivyttää tehokkaasti toiminnan lopettamiseen liittyvät halut. Ja jos ihminen ei jotain halua, tuskin hän sitä saavuttaakaan. Juuri tähän haluttomuuteen ei ole mielestäni tupakkatutkimuksissa tai tupakkavalistuksessa syvennytty tarpeeksi, vaikka juuri sen takaa saattaisi löytyä ratkaisevan tärkeitä avaimia tupakkariippuvuuden uuteen ymmärtämiseen. Teoriani tupakoinnin positiivisesta kokemuksellisuudesta ja sen merkityksestä pureutui juuri tähän teemaan, ja uskonkin tämän uuden näkökulman avaavan mahdollisuuksia erilaisten hoito- tai terapiamenetelmien kehittelylle tupakkariippuvuudesta eroon pääsyn edistämiseksi.

7. Pohdinta

Tupakointi on helppoa nähdä järjettömänä ongelmakäyttäytymisenä, jos näkökulmaksi otetaan kansanterveydelliset tai yksilön fyysiseen terveyteen liittyvät lähtökohdat. Toiminta näyttäytyy kuitenkin hyvin eri valossa, jos näkökulmaksi otetaan tupakoitsijan kokemusmaailma. Vai miltä kuulostavat seuraavat tupakoitsijoiden sanat: *”Tupakka edustaa minulle kaikkea rentoutumista”, ”tupakka rytmittää päivääni”, ”tupakka lähentää minua sellaisiin ihmisiin, joihin en muuten välttämättä tutustuisi tai löytäisi mitään yhteistä”, ”tupakointi on nautinnollinen, imagollinen ja sosiaalinen tapahtuma, enkä keksi muuta asiaa, jolla olisi samanlaiset positiiviset vaikutukset”.*

Savuverhon taakse kurkistamalla tupakointi saa selontekonsa eikä näyttäydy enää niin järjettömänä toimintana tai täysin negatiivisena osana ihmisten elämää. Mutta mikä sitten pitää tupakat palamassa, jos oletetaan, että tupakoinnin jatkamisessa ei ole enää kyse siitä, etteivätkö tupakoitsijat ymmärtäisi tupakoinnin olevan haitallista ja vaarallista? Aineiston analyysini pohjalta väitän, että merkittävänä syynä tupakoinnin jatkamiseen voidaan pitää tupakoitsijoiden kokemia moninaisia positiivisia tekijöitä, jotka kietoutuvat tilanteisen toiminnan ympärille tuottaen lisäarvoa heidän elämäänsä. Jos tupakoitsija siis luopuu tupakoinnistaan, luopuu hän paljon muustakin kuin vain tupakasta itsestään.

Tutkimukseni tavoitteena oli lisätä ymmärrystä tupakointi-ilmiön rakentumisesta tuoden tupakointikeskusteluun uusia näkökulmia. Toisena tavoitteena oli savuverhon hälventäminen eli tupakoitsijoiden näkökulman vahvempi esiintuominen, heidän asiantuntija-asemansa parempi hyödyntäminen sekä valistajat vastaan valistettavat -vastakkainasettelun lieventäminen. Nämä tavoitteet tukivat toisiaan tutkimuksessani, jossa tupakoitsijat hälvensivät savuverhoa äänellään kertoen tupakoimattomille tupakointi-ilmiön rakentumisesta heidän asiantuntija-asemastaan käsin. Tulevaisuudessa toivonkin, että tupakoitsijoiden äänet hyväksyttäisiin asiantuntijajääniksi ja niitä hyödynnettäisiin enemmän, koska tämä on ehdonä savuverhon hälventymisessä, vastakkainasettelun poistumisessa ja luomani uuden näkökulman liittämisessä tupakointikeskusteluun.

Oman tutkimusnäkökulmani lisäksi tupakointikeskustelu tarvitsee kipeästi myös muita uusia ideoita tuekseen, koska vuosikymmeniä kestäneestä valistuksesta huolimatta tupakointi on yhä yksi keskeisimmistä kansanterveysongelmista Suomessa. (ks. 2.1 Tupakointi Suomessa) Keskeisiä näkökulmia onkin varmasti jätetty huomiotta aikaisemmasta keskustelusta ja päätöksistä. Nyt on vireillä kuitenkin

uusi yritys, jolla vanhat virheet pyritään korjaamaan ja tupakanvastainen sota viimein voittamaan. Esittelin tätä uutta yritystä teoriaosuudessani, jossa Savuton Suomi 2040 -verkoston tupakkapolitiikan kehittämistyöryhmä ehdottaa keinoja tupakoinnin vähentymiseksi tai poistumiseksi Suomesta kokonaan.

Toimenpide-ehdotukset koskevat muun muassa tupakoinnin näkyvyyden rajoittamista, saatavuuden vaikeuttamista, toiminnan kieltämistä eri ympäristöissä, tupakan koostumuksen säätelyä ja valistustoiminnan kehittämistä. Teoriani ja arvioni mukaan toimenpiteet voivat olla hyvin vaikuttavia tupakoinnin aloittamisen ehkäisyssä ja myös osalle jo pitkään tupakoineista. Esimerkiksi tupakan hinnankorotukset, tiettyjen tupakkamerkkien poistuminen, toiminnan piilottaminen, rajoittaminen ja vaikeuttaminen sekä näiden johdosta yleiseen normi-ilmastoon vaikuttaminen voivat olla ratkaisevia tekijöitä monelle tupakoinnin lopettamista harkitsevalle. (ks. 2.2 Tupakanvastainen sota – Savuton Suomi 2040)

Näen aineistoni ja teoriani pohjalta toimenpide-ehdotuksissa kuitenkin myös paljon ongelmakohtia ja puutteita, joiden johdosta en usko, että kaikkien tai edes lähes kaikkien tupakoitsijoiden savukkeet sammuisivat vuoteen 2040 mennessä. Keskeisimpänä ongelmana näen sen, että ehdotuksissa ei tuoda esiin uusia näkökulmia tupakkariippuvuuden rakentumiseen, vaan taustalla piilevät samat vanhat teesit itse tupakan ja sen ainesosien ylivermaisesta merkityksestä riippuvuuden rakentumisessa. Uskonkin, että tupakanvastaista sotaa ei voiteta ennen kuin todella ymmärretään mitä vastaan taistellaan.

Esittelin teoriaosuudessani tupakan vastaisen sodan vastustajan eli tupakkariippuvuuden rakentumista tuoreista näkökulmista tuoden samalla esille puutteita, joita kehitystyöryhmä ei ole ottanut toimenpide-ehdotuksissaan huomioon. Merkittävimpinä ongelmakohtina ehdotuksissa näin fyysisen riippuvuusnäkökulman ylikorostamisen, tupakoitsijoiden itsemääräämisoikeuden loukkaamisen ja valistajat vastaan valistettavat -asetelman vahvistamisen. Aikaisempiin tutkimuksiin ja lähdekirjallisuuteen perehdyttyäni lähdin etsimään vastauksia muun muassa seuraaviin kysymyksiin: Miksi nikotiinin roolia tupakkariippuvuuden pääasiallisena aiheuttajana korostetaan, vaikka todisteet nikotiinin roolista tupakkariippuvuudessa ovat kyseenalaisia ja vahvistamattomia? Motivoivatko nämä päätökset vuosia tupakoineita ihmisiä luopumaan toiminnastaan ja osasta identiteettiään pakotetusti? Kuka riippuvuutta määrittää ja mitkä ovat riippuvuuden rajat?

Kehitystyöryhmä korostaa ehdotuksissaan vahvasti tupakoinnin fyysisen riippuvuuden näkökulmaa, jota ei varsinkaan nikotiinin osalta juuri enää kyseenalaisteta. Myös virallisen Käypähoito-suosituksen

mukaan nikotiiniriippuvuuden kehittyminen on merkittävin tupakoinnin jatkamiseen vaikuttava tekijä aikuisiällä. Keskeisenä sanomana todetaan muun muassa tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden olevan vakava sairaus, ja että moninaiset nikotiinikorvaushoidot ovat tehokkaita ja niitä tulee aktiivisesti käyttää vieroituksessa. Teoriaa nikotiinin ja tupakkariippuvuuden lähes kyseenalaistamattomasta korrelaatiosta on kuitenkin pystytty horjuttamaan.

Hanan Frenk ja Reuven Dar (2000) kävivät nimittäin läpi valtavan määrän nikotiinitutkimuksia ja ovat pystyneet kyseenalaistamaan näiden tutkimusten pätevyyttä. Heidän mukaansa aikaisemmat nikotiinitutkimukset ovat tieteelliseltä arvoltaan riittämättömiä, puutteellisia ja jopa virheellisesti toteutettuja. Heidän mukaansa on kaikki syy hylätä teoria tupakan fyysisestä riippuvuudesta, jonka mukaan nikotiini olisi syynä tupakoinnille tai tupakoinnin lopettaminen olisi vaikeaa nikotiinin takia. Frenkin ja Darin mukaan usko voimakkaaseen nikotiinista johtuvaan fyysiseen riippuvuuteen voi jopa heikentää tupakoitsijoiden lopettamishalukkuutta, koska tupakoitsijoiden usko omiin kykyihinsä hallita omaa toimintaansa heikkenee. Jos heidän väitteensä pitävät paikkaansa edes pieneltä osin, pitäisi tällä uudella tiedolla olla todella merkittäviä vaikutuksia koko tupakkakeskusteluun ja hoitomenetelmien suuntaamiseen muihin tupakkariippuvuuden rakentumiseen liittyviin näkökulmiin kuten psykologisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. (ks. 2.4 Fyysinen riippuvuus – nikotiinin rooli tupakkariippuvuudessa?)

Nikotiinin korostaminen tupakkariippuvuuskeskustelussa linkittyy vahvasti myös lääketieteen vaikutusvallan laajenemiseen yhteiskunnassa. Tästä ilmiöstä käytetään yleisesti käsitettä medikalisaatio. Tupakoinnin osalta medikalisaation ilmiö näyttäytyy konkreettisesti esimerkiksi nikotiinivieroitustuotteiden laajana markkinointina sekä erilaisten lääkkeiden, jopa mielenterveyslääkkeiden (esim. Bupropioni) kehittelynä tupakasta irtipääsemiseksi. Suuri joukko tupakoitsijoita ei kuitenkaan pääse irti tupakasta näiden lääkkeiden tai korvaushoidon avulla, joten ovatko he siis parantumattomasti sairaita? Väite voidaan kumota, jos mukaan otetaan muita näkökulmia,. Lääketieteen ylikorostunut rooli määritellä riippuvuutta jättääkin usein keskustelusta huomiotta yhteiskunnallisesti, kansanterveydellisesti ja kulttuurisesti merkittäviä seikkoja. (ks. 2.3 Riippuvuus yhteiskunnallisena ilmiönä)

Lääketieteen valta määritellä riippuvuus hoitoa vaativaksi addiktioksi on mahdollistanut myös määritelyn kohteena olevan ihmisryhmän patologisoinnin ja kontrolloinnin. Moraalisesta näkökulmasta katsottuna riippuvuuskeskustelu vaatisikin moniäänisyyttä ja sitä pitäisi saada kyseenalaistaa. Nykyään uusien tutkimustulosten kyseenalaistaessa vallitsevan riippuvuuspuheen, ei se johda usein kuitenkaan

linjausten tarkistamiseen. Tuukka Tammen ja Pauliina Raennon (2013) mukaan Suomessa ollaankin oltu huolissaan ohjauspolitiikan keinojen ja niitä tukevien väitteiden perustumattomuudesta tuoreimpaan tutkimusnäyttöön. Tämä on nähtävissä myös kehitystyöryhmän ehdotuksista, joissa ei ole otettu täysipainoisesti huomioon esimerkiksi motivaatioon liittyviä tekijöitä riippuvuuskäyttäytymisen osalta, vaikka teema on vahvasti esillä nykyisessä tieteellisessä riippuvuuskeskustelussa. (ks. 2.4 Riippuvuus moraalisenä ilmiönä)

Tupakkaa on tutkittu tiedeyhteisöissä suhteellisen paljon verrattuna tupakointiin käyttäytymisenä. Tämä paistaa läpi myös kehitystyöryhmän toimenpide-ehdotuksista, joissa ei ole juurikaan huomioitu viimeaikaisia tutkimuksia ihmisen käyttäytymisen suuntaajan eli motivaation roolista riippuvuuskäyttäytymisessä. Ehdotuksista paistaa läpi kieltämisen, pelottelun ja hankaloittamisen logiikka käyttäytymismuutosten luojana ja vahva usko näiden keinojen voimaan poistaa tupakointi Suomesta kokonaan jo etuajassa vuoteen 2030 mennessä. Kehitystyöryhmän toimenpiteet ovat osittain ymmärrettäviä, koska yhteiskunnalliset keinot suurten massojen käyttäytymiseen vaikuttamiseen ovat rajalliset, mutta toimenpiteissä on joka tapauksessa aliarvioitu ja yksinkertaistettu ihmisen motivaatiojärjestelmän roolia tupakkariippuvuuden ylläpidossa.

Alkoholin osalta kieltopolitiikka ei ole ollut toimiva keino ratkaista siihen liittyviä ongelmia, ja myös huumeiden osalta kieltolaista ollaan luopumassa monissa maissa. Historiasta olisi hyvä ottaa opiksi, kuten myös viimeaikaisista addiktio tutkimuksista, jotka peräänkuuluttavat pehmeämpää lähestymistapaa ihmisen muutosmotivaation etsimiseen. Viime aikoina onkin kohdistettu erityistä huomiota tavoitteisiin löytää toimivampia tapoja saada haitallisesti itselleen tai ympäristölleen käyttäytyvä ihminen yleensäkin kiinnostumaan muutoksesta, aloittamaan muutosprosessi ja pysymään siinä. Pakottava ja painostava lähestymistapa saattaa usein aiheuttaa ärtymystä tai pelästyttää riippuvuudesta kärsivän pois muutosaikeista tai hoitosuunnitelmista. Tupakoitsijoiden syyllistäminen tai toimintaan puuttuminen ulkoisin rajoittein ja määräyksin voi johtaa riippuvaisen henkilön osalta identiteetin suojeluun ja tunteeseen itsemääräämisoikeuden loukkaamisesta. Tuloksena saattaa siis syntyä vain kapinaa, ei muutosta käyttäytymisessä. Tupakointiin liittyvässä valistuksessa olisikin kenties syytä keskittyä huomattavasti nykyistä enemmän motivoivaan kuin moralisoivaan ulosantiin. Suuri osa tupakoitsijoista haluaisi kuitenkin lopettaa tupakoinnin, mutta omilla ehdoillaan, omasta halustaan motivoituen. (ks. 2.5 Motivaatio riippuvuuden ylläpitäjänä)

Toimenpide-ehdotuksissa on jäänyt varjoon myös sosiaalipsykologinen näkökulma, vaikka toimintaan liittyy moninaisia sosiaalisia elementtejä. Tupakointi aloitetaan usein sosiaalisista syistä kaveriporukoissa, joissa vertaisryhmän normit ja odotukset vaikuttavat nuorten käyttäytymiseen. Monille pidempään tupakoineille tupakkaporukan kohtaamisista ja keskusteluista taas saattaa muodostua tärkeä osa työ- tai opiskelupaikan arkea ja sosiaalista elämää. Toiminta liittyy tupakoitsijan osaksi laajaa tupakoitsijoiden viiteryhmiä ja mahdollisesti myös tiiviimpiä tupakkarinkejä. Toiminnan selkeän näkyvyyden ja tunteita herättävän luonteen vuoksi tupakoitsija myös rakentaa tupakoinnillaan omaa sosiaalista identiteettiä vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa.

Sosiaalisen identiteetin teema on merkittävä tupakkariippuvuuden pohdinnan kannalta, koska toiminnan kiinnittyessä vahvasti yksilön identiteettiin ja elämään, valistus- ja kieltotoimenpide-ehdotusten teho heikkenee. Tupakoitsijalle tulee tärkeämmäksi, että hänet hyväksytään omassa merkityksellisessä sisäryhmässään valistuksesta ja valistajista välittämättä. Ilmiö johtuu ihmisen luontaisesta tarpeesta ylläpitää positiivista sosiaalista identiteettiä ja minää. Tässä prosessissa ihmiselle merkitykselliset sisäryhmät toimintatapoineen muodostavat sosiaalisen identiteetin ja minän ytimen, jonka johdosta nämä ryhmät nähdään positiivisessa valossa ja usein myös ulkoryhmiä parempina. Ulkoryhmän painostus käyttäytymisen muutokseen voidaan kokea siis painostuksena luopua osasta identiteettiä, mikä saattaa johtaa vastarintaan ja sitoa tupakoitsijoita yhä vahvemmin sisäryhmän hyväksyvään ilmapiiriin. Sosiaalisen identiteetin teorian voidaankin nähdä selittävän ilmiötä, jossa terveydelle haitallisesta tupakointitoiminnasta löydetään usein myös positiivisia puolia. (ks. 2.6 Tupakointi sosiaalipsykologisena ilmiönä)

Tutkimusaineistoni rakentuikin vastauksista, joissa pohdittiin tupakoinnin positiivisia puolia vastaajien elämässä. Aineistoa lukiessani hypoteesini tupakoinnin positiivisista kokemuksellisista tekijöistä riippuvuuden rakentumisessa kirkastui. Pohdin, voisiko tupakkariippuvuudessa todella olla kyse suurelta osin tupakointiin liittyvistä positiivisista kokemuksista eikä niinkään nikotiinista? Vastauksissa toiminnan positiivisina puolina ei näkynyt eikä kuulunut sitkeän fyysisen riippuvuuden aiheuttamien vieroitusoireiden helpottavaa tyydyttämistä, vaan jotain ihan muuta. Vastaukset pitivät sisällään erityisesti tupakointitoimintaan liittyviä sosiaalisia ja toiminnallisia tekijöitä. Tupakointi koettiin toimivaksi välineeksi lähestyä ja tutustua ihmisiin sekä tehokkaaksi sosiaalseksi liimaksi. Vahvimmillaan toiminnasta oli muodostunut pala tupakoitsijan sosiaalista identiteettiä ja minäkuvaa. Toisaalta tupakoinnilla mah-

dollistettiin myös tärkeitä omia rentoutuksen hetkiä poissa hektisestä elämänmenosta ja sosiaalisista tilanteista. Tupakointiin liittyvät motoriset puolet taas mahdollistivat rentoutuksen missä vain pakene-malla tutun tekemisen pariin. Elämänhallinnallisena positiivisena puolena toiminnassa nähtiin arjen ja työn rytmittäminen hyväksytyjen tupakkataukojen avulla. Nautinnon maksimointiin ja stressiin mi-ninointiin pyrittiin taas yhdistelemällä tupakointitoimintaan muita nautintoaineita kuten alkoholia ja kahvia. Monet kokivat tupakoinnin myös toimivaksi imagon rakennuspalikaksi, jolla pääsee helposti eroon ”unelmävävyroolista”. Positiivisten kokemusten laajuuden ja moninaisuuden pohjalta heräsikin kysymys: Onko tupakoinnin ympärille kietoutuneista positiivisista tekijöistä luopuminen todella niin helppoa, että niitä ei tarvitse noteerata riippuvuuskeskustelussa? Onko nikotiinista luopuminen todella vaikeampaa? (ks. 6. Aineiston analyysi ja koodaus)

Aineiston analyysivaiheessa kävin tarkasti läpi koko laajan aineistoni ja kokosin yhteen sieltä löytynei-tä tärkeimpiä teemoja. Tavoitteenani oli kutoa punainen lanka positiivisten kokemuksellisten tekijöiden ja tupakkariippuvuuden rakentumisen ympärille. Hahmotinkin aineistoni pohjalta idean tupakoinnin positiivisen kokemuksellisuuden rakentumisesta. Oivalsin, että kaikessa yksinkertaisuudessaan tupa-kointi rakentuu merkityksellisestä toiminnasta, joka luo positiivisen kokemuksen. Tässä toiminnassa tupakointi/tupakka toimii välineenä positiivisten kokemusten tuottamisessa. Havainnollistaakseni ide-aani kehitin käsitteen ”toiminnallinen savuke”, joka symboloi jokaisen tupakan erityistä toiminnallista luonnetta. Tupakoitsija siis ”näkee” savukkeissaan toiminnallisia merkityksiä, jotka toimeenpantaessa tuottavat positiivisia kokemuksia. Yksilöllinen tarve erilaisiin positiivisiin kokemuksiin motivoi siis tupakoitsijoita kokoamaan yksilölliseen tupakka-askiinsa sellaisia ”toiminnallisia savukkeita”, joiden avulla näitä positiivisia kokemuksia saavutetaan.

Monipuolisen aineistoni pohjalta uskonkin, että luomani kategoriat yhdistettynä teoriaan tupakoinnin positiivisen kokemuksellisuuden rakentumisesta toimivat pätevänä selontekona koskien suurta osaa kentän käyttäytymisestä. Uskon myös, että valtaosa tupakoitsijoista pystyisi samaistumaan teoriaani sekä luomiini kategorioihin/”toiminnallisiin savukkeisiin” ja löytämään sieltä selittävät palaset toimin-nalleen. Luotan siis aineistoni pätevyyteen ja uskon laajemman tutkimuksen vain tarkentavan tai vah-vistavan kategorioitani. Uskon myös, että teoriani on riittävän vakuuttava ja tarpeeksi perusteltu, jotta se otettaisiin mukaan tieteelliseen keskusteluun tupakkariippuvuuden rakentumisesta. Erityisesti toivon, että tämän pro gradu -tutkielman pohjalta toteutettaisiin tulevaisuudessa jatkotutkimuksia.

Näenkin tutkielmani ennen kaikkea väliraporttina ja ajattelua sekä kysymyksiä stimuloivana tekona, joka kunnioittaa myös hyödyntämäni Grounded theory -tutkimusmenetelmän henkeä. Grounded theoryn ydinajatuksena on tutkimuksen jatkuminen ja perustuminen aina uusille näytteidenotoille eli aineistoille, joiden pohjalta teoriaa voidaan päivittää. Pidin koko tutkimusraportin kirjoittamisen ajan erittäin tärkeänä tekijänä luoda selkeää ja ymmärrettävää tekstiä, jotta jatkotutkimuksen teko työni pohjalta olisi mahdollisimman mutkatonta. Tyyllillisesti viljelin tekstissä paljon kielikuvia, jotta lukukokemus olisi mahdollisimman mielekäs ja herättäisi kiinnostusta tieteellisten piirien ulkopuolellakin. Toivoisinkin erityisesti, että tupakoimattomat ihmiset tutustuisivat työhöni, jotta he pystyisivät paremmin asettumaan tupakoitsijoiden saappaisiin. Tällä tavoin savuvero tupakoitsijoiden ja tupakoimattomien väliltä saataisiin hälvenemään.

Tutkimuksen sovellettavuus

Toivon hartaasti, että savuvero ei vain hälvenisi tupakoitsijoiden ja tupakoimattomien väliltä, vaan se poistuisi joskus kokonaan. Tämän tavoitteen saavuttaminen vaatii kuitenkin tupakoitsijoiden mielipiteiden ja kokemusten syvällistä kuuntelua. Nykyisestä tupakointikeskustelusta on helposti havaittavissa, että näin ei ole tehty. Nykyisessä keskustelussa tupakoitsijat ovat lähes aina enemmän hoidettavia objekteja kuin asiantuntevia subjekteja. On vaikeaa arvioida millä tavalla tupakointikeskustelu ja valistus- sekä hoitokeinot mullistuisivat, jos tupakoitsijat saisivat äänioikeuden. Oman tutkimukseni pohjalta voidaan päätellä, että keskustelu ainakin laajenisi lääketieteellis-fysiologisesta sosiaalis-kulttuurisempaan ja yksilöä kokonaisvaltaisemmin huomioivaan suuntaan. Olisikin hyvä muistaa, että nikotiini poistuu elimistöstä muutamassa päivässä, mutta aiempi elämäntyyli, kokemukset ja sosiaalinen elämä eivät. Toisaalta fyysisen riippuvuuden on todettu voivan aktivoitua uudestaan pitkänkin savuttomuusajan jälkeen jo yhdestäkin tupakasta. Jos tämä pitää paikkaansa, on erityisen tärkeää huomioida ja arvioida retkahduksen syyt ja tilanteet, jotka johtivat siihen. Retkahduksista johtuen, tupakoinnin lopettamiseen vaaditaankin usein monia yrityksiä ennen kuin lopettamisessa onnistutaan.

Teoriani tarjoaa työkalun tupakoinnin lopettamisen suunnitteluun ja retkahdusten syiden kartoittamiseen. Kehittämäni työkalun avulla selvitetään tupakoitsijan yksilöllisen ”toiminnallisen tupakka-askin” sisältö ja sen tarjoamat positiiviset kokemukset. Eli toisin sanoen selvitetään, minkälaisista merkityksellisistä toiminnoista (”toiminnallisista savukkeista”) tupakointi rakentuu ja mihin näillä toiminnoilla

pyritään. Lopulta, kun saadaan selville tupakoinnin tarjoamat yksilölliset positiiviset kokemukset ja tavat, joilla tupakoitsija näihin pyrkii, ollaan jo paljon lähempänä yksilöllisen tupakkariippuvuuden ymmärtämistä.

Jos siis tupakoitsijan ”toiminnallisesta tupakka-askista” löytyy esimerkiksi ”omiin hetkiin” tarkoitettuja ”toiminnallisia savukkeita”, kyseessä saattaa olla tarve rentoutua ja saada tauko sosiaalisista tilanteista. Jos retkahdus taas tapahtuu tietyssä porukassa tai sosiaalisessa tilanteessa, löytyy ”toiminnallisesta tupakka-askista” todennäköisesti ”yhteisöllisiin hetkiin” -savukkeita, jolloin tulisi arvioida tupakoinnin ja sosiaalisten tekijöiden positiivista kokemuksellista merkitystä yksilön elämässä. Teoriani mukaan syy tupakointiin löytyy siis haluista tyydyttää erilaisia sosiaalisia, imagollisia, tai rentoutukseen ja nautintoon liittyviä tarpeita, ei niinkään tarpeesta tupakoida. Kun tupakoinnin perimmäiset syyt saadaan selvitettyä, voidaan näiden tarpeiden rakentumiseen ja niiden vaihtoehtoiseen tyydyttämisen pureutua yhä tarkemmin.

Positiivisten kokemuksellisten tekijöiden kartoittaminen voikin olla monella tapaa toimiva terapiatyökalu tupakoinnista eroon haluaville. Aineistoa kerätessäni havaitsin, että tupakoitsijat tiedostavat hyvin tupakointinsa positiivisia tekijöitä ja kertovat myös niistä mielellään. Nykyinen keskustelu tupakoinnin negatiivisista puolista johtaa usein vain yksilön defenssien eli minän puolustuskeinojen aktivoitumiseen. Toisaalta defenssit voivat aktivoitua myös hoitohenkilökunnalla tupakoinnin positiivisista puolista kerrottaessa. Tällaista puhetta voi olla vaikeaa ottaa vastaan rakentavassa hengessä, koska se saateen tulkita moraalittomaksi. Jos tupakoinnin positiivisten tekijöiden kartoittaminen kuitenkin hyväksyttäisiin täysivaltaiseksi menetelmäksi terapiassa tai hoitokäytänteissä, aukaisisi tämä oven moninaisten merkityksellisten tekijöiden pohdinnalle tupakointitoiminnan kannalta. Uuden näkökulman avautumisen johdosta voitaisiin löytää ratkaisevia esteitä, jotka ovat olleet tupakoinnin lopettamisen tiellä ja aloittaa näiden esteiden ylittäminen. Jos hoitohenkilökunta hyväksyisi täysin tupakoinnin positiivisten tekijöiden merkityksen yksilön elämässä, voisi asiakas myös kokea, että häntä todella ymmärretään hoitosuhteessa. Hoitosuhteessa tulisikin puhua enemmän tupakoinnin ympärille rakentuvasta yksilöllisestä kokemuksellisesta tiedosta kuin tiedollisista asioista. Uskon, että tällainen muutos lähestymistavassa saattaisi nostaa huomattavasti asiakkaan motivaatiota tulla terapiaan ja sitoutua hoitosuunnitelmaan sekä muutokseen.

Tupakoinnin positiivisia kokemuksellisia tekijöitä voidaan hyödyntää myös erilaisten vieroitusmenetelmien kehittämisessä. Nykyisin nikotiinivieroitustuotteet kuten purkat, laastarit, imeskelytabletit ja suusumutteet hallitsevat tuotekenttää. Näiden tuotteiden puutteena voidaan nähdä niiden heikko vertautuvuus tupakointiin toimintana. Jos tupakoinnin toiminnallisuus otettaisiin huomioon vieroitusmenetelmien kehittämisessä, ei varmastikaan puhuttaisi nikotiinivieroituksesta vaan tupakointivieroituksesta. Jos vieroitustuotteet ja niiden käyttö vertautuisivat vahvemmin tupakointitoimintaan, kynnyks tupakan korvaamiseen tällä tuotteella olisi matalampi. Nykyisistä ”vieroitustuotteista” sähkötupakka ja sen käyttö vertautuu parhaiten tupakointitoimintaan. Sähkötupakan mahdollisia terveysriskejä ei kuitenkaan ole vielä täysin kartoitettu, mutta jos tuotteesta pystytään kehittämään turvallinen, voisi se mullistaa vieroitushoitokentän. Omaan tutkimukseeni soveltaen sähkötupakan vieroitusteho perustuu tupakasta luopumisen helpottumiseen, koska laitteen ansiosta kaikista tupakointitoiminnan ympärillä olevista positiivisista tekijöistä ei tarvitsisi samalla luopua. Ex-tupakoitsijan ei tarvitse luopua esimerkiksi tupakoinnin ympärille rakentuneista sosiaalisista suhteista, tauoista tai rentoutumiskeinoista. Mielestäni sähkötupakkaa voidaan pitää hyvänä avauksena vieroitusmenetelmien toimivassa kehityssuunnassa, jossa huomioidaan tupakointitoiminnan kokonaisvaltaisuus. Toivoisinikin tämän tutkielman virittävän ideoita jatkotutkimuksille, jotka perehtyisivät rohkeasti tupakoinnin uusiin vieroitus-, hoito-, ja terapiamuotoihin.

Toiminnan positiivisten kokemuksellisten tekijöiden näkökulmaa voidaan myös soveltaa ja laajentaa muiden riippuvuuksien tutkimiseen ja hoitokeinojen pohdintaan. Esimerkiksi huumeriippuvuuden fysiologinen perusta tiedetään jo melko hyvin, mutta tiedetäänkö toimintakulttuurista tarpeeksi? Tiedetäänkö, millä tavalla ympäristö ylipäättään määrittää eri ongelmakäyttäytymisen muotoja? Tiedetäänkö minkälaisia toiminnallisia motiiveja eri aineiden käyttöön liittyy, ja minkälaisia positiivisia kokemuksia ne tuottavat erilaisissa tilanteissa. Näihin kysymyksiin on hankala saada vastauksia muuten kuin havainnoimalla eri toimintakulttuureita ja kysymällä toimintakulttuurin sisällä eläviltä ihmisiltä heidän arkensa koossapitävistä toimintatavoista. Vastaukset saattavat olla hyvinkin yllättäviä ja silmiä avaavia. Kurkistaminen vieraisiin alakulttuureihin saattaa johtaa vahvasti myös ennakkoluulojen murtumiseen. Näin kävi ainakin itselle, kun kurkistin savuverhon taakse.

8. Lopuksi

Tämä tutkimusmatka oli oman tupakointini kannalta hyvin mielenkiintoinen, haastava ja erityisesti silmiä avaava. Matkan alkutaipaleella tupakointihalukkuuteni jopa kasvoi lukiessani kokemuksia tupakoinnin positiivisista puolista. Tupakointini lisääntyä päätin alkaa tosissani hyödyntämään ja testaamaan kehittämäni teoriaa itseeni. Pohdin tarkasti missä tilanteissa tupakanhimoni herää ja missä tilanteissa se tuottaa positiivisia kokemuksia. Analyysin pohjalta tein päätöksen tupakoida vain tilanteissa, jotka tuottavat minulle selkeästi mielihyvää. Luopuminen ”turhista” tupakkahetkistä oli yllättävän helppoa, ja tupakointini väheni samalla merkittävästi.

Jäljelle jäivät kuitenkin ne mielihyvää tuottavat tilanteet, joista en halunnut luopua. Yksi selkeästi tärkeimmistä tilanteista oli tupakointi kahvinjuonnin yhteydessä. Minulle ei jäänyt siis muuta mahdollisuutta kuin lopettaa kahvinjuonti. Positiivisia kokemuksia tuottavat tupakointitilanteet vähenivät taas kertaheitolla muutamalla per päivä. Jäljelle jäivät kuitenkin erityisesti sosiaaliset tupakointihetket ystävien kanssa ja omat rentoutushetket poissa hälystä ja hektisyydestä. Näistä tilanteista luopumisen koin ylitsepääsemättömäksi esteeksi omassa elämäntilanteessani. Kompromissiratkaisuna päätin tilata itselleni sähkötupakan, joka mahdollistaa höyryttelyn hankalimmissa tilanteissa, jos vahva ajatus tupakoinnista herää. Analyysini avustuksella lopetin siis tupakoinnin, ja tätä kirjoittaessani olen ollut tupakoimatta neljä kuukautta, välillä höyrytellen.

(16 v tupakoinut, 80 savuketta/vko, lopettanut)

LÄHTEET

Painetut lähteet

Abrams, Dominic & Hogg, Michael (1988) "Comments on the Motivational Status of Self-esteem in Social Identity and Intergroup Discrimination". *European Journal of Social Psychology*. 18:4, 317-334.

Ashton, Heather & Stepney Bob (1982). *Smoking psychology and pharmalogy*. London: Tavistock.

Bourdieu Pierre (1984) *Distinction, a Social Critique of the Judgement of Taste*. Routledge, London.

Carver, Charles & Scheier Michael (1998) *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.

Dey, Ian (2004) *Grounded theory*. Teoksessa Clive Seale, Giampiero Gobo, Jaber F. Gubrium, F & David Silverman (toim.) *Qualitative Research Practice*. Lontoo: SAGE Publications Ltd, 80-93.

Eriksson, Katie & Helin, Markku & Kuula, Arja & Löppönen, Paavo & Ranki, Sinimaaria & Rantala, Hanna & Salminen, Ari & Simpura, Jussi (2009) *Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (2000) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Eskola, Jari (2001) *Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta*. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus & Gummerus Kirjapaino Oy, 133-157.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana (2001) Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I: metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus & Gummerus Kirjapaino Oy, 24-42.

Festinger, Leon (1954) A Theory of social comparison processes. Human relations 7:2, 117-140.

Flick, Uwe (1998) Introduction to qualitative research. London: Sage.

Frenk, Hanan & Dar, Reuven (2000) A Critique of Nicotine Addiction. Boston: Kluwer Academic Publishers.

Glaser, Barney & Strauss, Anselm (1967) The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research. Chicago: Aldine.

Glaser, Barney & Strauss, Anselm (2012) The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research. 7. painos. Chicago: Aldine.

Glaser, Barnley (1978) Theoretical sensitivity: advances in the methodology of grounded theory. Mill Valley: Sociology Press.

Goffman, Erving (1967) Interaction ritual: Essays in face-to-face behavior. Chicago: Aldine.

Goffman, Erving (1971) Relations in public: microstudies of the public order. New York: Basic Books.

Hakkarainen, Pekka (2000) Tupakka - nautinnosta ongelmaksi. Tampere: Vastapaino.

Heiske, Pirkko (1997) Hyvinvointia työyhteisöön. Helsinki: Painotalo Miktor.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2001) Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Jones, Sue (1985) Depth Interviewing. Teoksessa Robert Walker (toim.) Applied qualitative research. Aldershot: Gover, 45-55.

Kopnin, Pavel (1975) Dialektiikka, logiikka, tiede. loogis-gnoseologinen tutkimus. Moskova: Edistys.

Koski-Jännes (2008a) Johdanto. Teoksessa Anja Koski-Jännes & Liisa Riittinen & Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta: motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 7-15.

Koski-Jännes (2008b) Motivoivan haastattelun periaatteet ja menetelmät. Teoksessa Anja Koski-Jännes & Liisa Riittinen & Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta: motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 41-64.

Lahtinen, Rauno (2007) Savun Lumo: tupakan kulttuurihistoria. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lehtinen, Erno & Kuusinen, Jorma & Vauras, Marja (2007) Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Luck, Kerrie (2015) Occupational Transition of Smoking Cessation in Women: "You're Restructuring Your Whole Life". Journal of Occupational Science 22:2, 183-196.

McCool, Judith, Hoek, Janet, Edwards, Richard, Thomson, George & Heather Gifford (2012) Crossing the Smoking Divide for Young Adults: Expressions of Stigma and Identity Among Smokers and Nonsmokers. Nicotine & Tobacco Research, 15:2, 552–556.

McGarty, Craig (1999). Categorization in Social Psychology. Sage. London.

Miller, William (2008) Motivaation ja muutoksen käsitteellistäminen. Teoksessa Anja Koski-Jännes & Liisa Riittinen & Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta: motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 16-40.

Mills, Theodore M (1967) The Sociology of small groups. Englewood Cliffs (N.J.): Prentice-Hall.

Nijstad, Bernard A. (2009) Group Performance: social psychology a modular course. Howe: Psychology Press.

Punch, Keith F. (2005) Introduction to Social Research: quantitative and qualitative approaches. Lontoo: SAGE Publications Ltd.

Puska, Pekka (2012) Esipuhe. Teoksessa Antero Heloma & Hanna Ollila & Petri Danielsson & Patrick Sandström & Johanna Vakkuri (toim.) Kohti savutonta Suomea: tupakoinnin ja tupakkapolitiikan muutokset. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Raento, Pauliina & Tammi, Tuukka (2013) Addiktio -ristiriitainen ja vaikutusvaltainen ilmiö. Teoksessa Tuukka Tammi & Pauliina Raento (toim.) Addiktioyhteiskunta: riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 7-27.

Rapley, Tim (2007) Interviews. Teoksessa Clive Seale & Giampierto Gobo & Jaber F. Gubrium & David Silverman (toim.) Qualitative Research Practice. Lontoo: SAGE Publications Ltd.

Ruuska, Arto & Sulkunen, Pekka (2013) Addiktiosairaus ja moraali: lääketieteellisen alkoholiajattelun kehitys. Teoksessa Tuukka Tammi & Pauliina Raento (toim.) Addiktioyhteiskunta: riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 28-50.

Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social development, and Well-being. American Psychologist 55:1, 68-78.

Schofield, Penelope Ellen & Pattison, Philippa Eleanor & Hill, David John & Borland, Ron (2001) "The influence of group identification on the adoption of peer group smoking norms.. Psychology & Health. 16:1, 1-16.

Shaw, Marwin E. (1981) Group Dynamics: the psychology of small group behavior. New York: McGraw-Hill.

Sherif, Muzafer & Sherif, Carolyn W (1956) An Outline of Social Psychology. University of Michigan: Harper & Row.

Strauss, Anselm & Corbin, Juliet (1990) Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques. Newbury Park: Sage.

Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (2013) Addiktio ajankuvana ja tiedollisena haasteena. Teoksessa Tuukka Tammi & Pauliina Raento (toim.) Addiktioyhteiskunta: riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 199-207.

Tajfel, Henri (1981) Human groups and social categories: studies in social psychology. Cambridge: Cambridge University Press.

Tajfel, Henri (2010) Social categorization, social identity and social comparison. Teoksessa Tom Postmes & Nyla R Branscombe (toim.) Rediscovering social identity. New York: Psychology Press, 119-128.

Valli, Raine (2001) Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I: metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus & Gummerus Kirjapaino Oy, 100-112.

Valtonen, Anu (2005) Ryhmäkeskustelut-Millainen metodi? Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 223-241.

Van Volkom, Michele (2008) Attitudes toward cigarette smoking among college students. College Student Journal 42:2, 294-304.

Weckroth, Klaus (1994) Minä ja se toinen. Hämeenlinna: Karisto Oy.

West, Robert & Brown, Jamie (2013) Theory of Addiction. 2.painos. Chichester: Wiley Blackwell.

Digitaaliset lähteet

Alanne, Harri (2010) Kieltolaki ja viinan salakuljetusralli. Yle Oppiminen.

<http://oppiminen.yle.fi/historia-suomi/kieltolaki-viinan-salakuljetusralli> (Viitattu 10.11.2015)

Berndtson, Taru & Lounasmaa, Jouni (2004) Internet tutkijan työkaluna. Tilastokeskus.

http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_06_04_internet_tyokalu.html (Viitattu 28.1.2015)

Fagerström, Karl (2015) Tupakkariippuvuustesti. Päihdelinkki. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-jalaskurit/tupakka/tupakkariippuvuustesti> (Viitattu 10.9.2015)

Hara, Mervi & Simonen, Olli (2013) Tupakkapolitiikan uusi aika – Tupakkapolitiikan kehitystyöryhmän ehdotukset. Tampere: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110861/URN_ISBN_978-952-302-061-0.pdf?sequence=1 (Viitattu 19.2.2015)

Helldán, Anni & Helakorpi, Satu & Virtanen, Suvi & Uutela, Antti (2013) Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1
(Viitattu 10.10.2015)

Lång, Markus (2008) Suomen Ruhtinaanmaan Asetuskokoelma 29/1917.
<http://www.mlang.name/arkisto/kieltolaki-1917.html> (Viitattu 10.11.2015)

Patja, Kristiina (2010) 521 Tupakkariippuvuus. Päihdelinkki.
<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/521-tupakkariippuvuus> (viitattu 6.11.2014)

Korhonen, Tellervo & Broms, Ulla (2012) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Käypä hoito –suositus.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix00254&suositusid=hoi40020> (viitattu 8.7.2015)

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006a) KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Grounded theory. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_2.html (Viitattu 30.10.2014.)

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006b) KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Grounded theory –menetelmästä. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_2_1_1.html (Viitattu 31.10.2014)

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006c) KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Ryhmähaastattelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html (Viitattu 3.2.2015)

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006d) KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Teemahaastattelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html (Viitattu 5.2.2015)

Suomen perustuslaki 309/1993 (1993) Hallituksen esitys Eduskunnalle perustuslakien perusoikeussäännösten muuttamisesta. Finlex.
<https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/1993/19930309#idp4457072> (Viitattu 10.11.2015)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2015) Mitä on tupakkariippuvuus.
<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakoinnin-lopettaminen/mita-on-tupakkariippuvuus> (Viitattu 8.9.2015)

Whitbourne, Susan (2011) I'm a Social Smoker: Who Are You Kidding? Psychology Today.
<https://www.psychologytoday.com/blog/fulfillment-any-age/201106/i-m-social-smoker-who-are-you-kidding> (Viitattu 7.10.2015)

Winell, Klas & Jousilahti, Pekka & Kauppi, Paula & Korhonen, Tellervo & Ollila, Hanna & Pietilä Kirsi & Rouhos, Annamari & Broms, Ulla & Kapria, Jaakko & Kentala, Jukka & Rautalahti, Matti. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä (2012) Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus. Käypä hoito –suositus.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus.jsessionid=20A73749422C05A2F13357BE861252A0?id=hoi40020> (viitattu 8.7.2015)

LITTEET

LIITE 1. Internet-kyselylomake

(1/3) Alustavat kysymykset

Kuinka kauan olet tupakoinut? (vastaus kuukausina tai vuosina) _____

Kuinka monta savuketta poltat keskimäärin viikossa?

(2/3) Jos luopuisit tupakoinnista, mitä siihen liittyviä asioita jäisit kaipaamaan?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(3/3) Luova pohdintatehtävä

Suunnittele tupakka-askin kylkeen vaihtoehtoinen ”varoitusteksti” jossa kerrot tiivistetysti asioista, joiden koet haittaavan tai häiritsevän tupakointiasi (Tupakointi on kallista, missään ei saa enää polttaa jne.) Sana on vapaa!

